نموذج ترخيص

أنا الطالب : يسرى هشام محسن الكيلاني أمنح الجامعة الأردنية و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و / أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها.

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التفكير لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليميـة والجامعـات و / أو لأي غاية أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميـع أو بعض ما رخصته لها.

اسم الطالب: يسرى هشام الكيلاني

التوقيـــع: يسرى

التاريـــخ: ١٨ / ٨ / ٢٠١٥

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة

إعداد

يسرى غسان الكيلاني

المشرف

الدكتور مروان طاهر الزعبي

قدمت هذه الرسالة إستكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

علم النفس

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

آب ، 2015 م

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة /الأطروحة (الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة)، وأجيزت بتاريخ 2015/8/6.

اعضاء لجنة المناقشة	التوقيـــع
الدكتور مروان الزعبي، مشرفا استاذ مشارك – علم نفس العمل	....
الأستاذ الدكتور يوسف أبو حميدان ، عضوا استاذ – تحليل السلوك التطبيقي	....
الدكتور محمد شقيرات، عضوا استاذ مشارك – علم النفس العصبي الإكلينيكي	....
الدكتور احمد سعد الشيخ ، عضوا استاذ مشارك – علم النفس الإكلينيكي – جامعة عمان الأهلية	....

الإهداء

لأمي الغالية وروح والدي الطاهرة ...

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العلمين ، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم .

أتقدم بالشكر والتقدير الى إدارة الجامعة الأردنية وكلية اللآداب بشكل عام ، وقسم علم النفس بشكل خاص ، كما أتقدم بالشكر للجنة المناقشة على تفضلها بقبول المناقشة ، وأخص بالذكر الدكتور مروان الزعبي على دعمه المستمر لي وملاحظاته القيمة وعطاءه المستمر ، وأتقدم بالشكر الجزيل لأساتذتي أساتذة قسم علم النفس لما قدموه من دعم وتحفيز لي ولزملاءي وللتأثير الإيجابي لهم في مجرى حياتنا المهنية والشخصية ، وأخص بالذكر الدكتورة أروى العامري والدكتور يوسف أبو حميدان والدكتور أشرف القضاة والدكتور محمد شقيرات والدكتورة خولة السعايدة والدكتور محمد بني يونس .

كما أتقدم بالشكر لمؤسسة نهر الأردن التي دعمتني وساندتني في بداية مسيرتي المهنية وقدمت لي كل الدعم خلال سنواتي الدراسية ، وزملائي وزميلاتي في مركز ضحايا التعذيب .

وأشكر زملائي وزميلاتي في قسم علم النفس الذين شاركوني سنواتي الدراسية ، ولدعمهم المستمر لي .

الباحثة يسرى الكيلاني

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قامة الملاحق

الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة

إعداد

يسرى غسان الكيلاني

المشرف

الدكتور مروان طاهر الزعبي

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر التي يستخدمها طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. حيث هدفت الى إيجاد العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر الأكثر إستخداما ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي ، ولتحقيق أغراض الدراسة تم تطبيق الصورة المختصرة لمقياس الصلابة النفسية (CD-RISC) ، ومقياس إستراتيجيات التدبر النسخة العربية من مقياس (COPE) على عينة مكونة من (450)طالب وطالبة من الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان لعلاقات حميمة .

أشارت نتائج الدراسة الى أن متوسط الصلابة النفسية لدى العينة كان (م = 27.23 ، ع = 6.31) ويقع ضمن المستوى المرتفع للصلابة النفسية ، بالإضافة الى أن أكثر أساليب التدبر المستخدمة من قبل أفراد العينة كانت اللجوء الى الدين (م = 13.64، ع=2.86)، إعادة التفسير الايجابي والنمو (م= 12.25،ع=2.59)، التخطيط (م=11.78، ع=2.45) ، القبول (م=11.71،ع=2.62) ، الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي(م=10.99، ع=3.17) . وأشارت النتائج الى أن الصلابة النفسية أعلى عند الذكور من الإناث بشكل عام . وبما يتعلق بالفروق الجندرية في أساليب التدبر تبين إختلافات بين الذكور والإناث ، فالإناث اللواتي فقدن علاقة حميمة لجأن بشكل أكبر لأساليب الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي والإنفصال الذهني ، اللجوء الى الدين ، التنفيس عن الإنفعالات . بينما الذكور الفاقدين لعلاقة حميمة لجأوا بشكل أكبر الى قمع النشاطات المنافسة واللجوء الى العقاقير.

أخيرا أشارت النتائج الى أن الأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يلجأون الى التدبر النشط والتخطيط وقمع النشاطات المنافسة ، وضبط النفس ، وإعادة التفسير الإيجابي والنمو ، والقبول ، واللجوء الى الدين والفكاهة . أما الأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة يلجأون الى البحث عن الدعم الإجتماعي المادي، الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي ، الإنفصال السلوكي ، الإنفصال الذهني ، اللجوء الى العقاقير ، التنفيس عن الإنفعالات .

كلمات مفتاحية : الصلابة النفسية ، أساليب التدبر ، الفقدان والخسارة .

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة:

حياة الانسان غنية بالخبرات والتجارب سلبية كانت أم إيجابية، فعلى مر العصور عانى الإنسان من الفقدان والخسارة (losses)، تختلف أنواع الخسارات بإختلاف طبيعتها فقد تكون وفاة فرد من الأسرة، أو فقدان علاقة عاطفية ، وخسارة الممتلكات والمال،أو الإصابة بمرض وفقدان صحة الجسد وعدم القدرة على ممارسة الحياة بشكل طبيعي، بالإضافة الى فقدان الشعور بالأمان والهوية الذاتية. ويستجيب الإنسان الى هذا النوع من الخبرات عن طريق الحزن (Grief) وهو إستجابة إنفعالية ومعرفية للمواقف التي تحتوي على خسارات وفقدان. حيث تتنوع إستجابات الحزن بناء على المواقف وخصائصها : منها الحداد (Bereavement) وهو الحزن الناتج عن وفاة شخص عزيز للفرد، والحزن نتيجة الصدمة (Traumatic Grief) وهو الحزن اللاحق لحدث صادم يحدث بشكل غير متوقع كموت شخص فجأة، وأيضا الحزن المزمن (Complicated Grief) وهو إستجابة حزن مزمنة شدتها عالية تؤدي الى إعاقة أداء الفرد الوظيفي وحياته بشكل عام(Katz, et al., 2011) .

أشارت الدراسات إلى أن إستجابات الحزن الناتج عن وفاة عزيز ودرجاتها لدى الافراد تختلف حسب السياقات وطبيعة المواقف التي يختبرها الفرد، حيث ترتفع درجات الحزن وتأثيراتها على الأداء الوظيفي إن كان الحزن نتيجة موت بسبب العنف (Violent Death) أو الانتحار ، وإرتفاع إعتمادية الفرد على الفقيد (Dutton and Zisook, 2005).

شاع نموذج Elisabeth Kubler –Ross المتعلق بمراحل الحداد، فاعتقدت اليزابيث أن للحداد خمسة مراحل منفصلة على الفرد أن يمر بها : الإنكار Denial، الغضبAnger ، المساومة Bargaining، الإكتئاب Depression، وأخيرا التقبل Acceptance. فكي يصل الفرد الى مرحلة التقبل عليه أن يتخطى كل المراحل السابقة. علما أن إليزابيث طورت نظريتها من خلال خبرتها الإكلينكية بالتعامل مع مرضى يواجهون الموت بسبب أمراض صحية، وتم توجيه نقد لنظريتها في أن التعامل مع شخص تعرض لفقدان عزيز عليه يختلف عن مواجهة الشخص لموته المحتوم. و تعزز النماذج التقليدية عن الحداد فكرة تعميم الخبرة ، فيتم تعميم مراحل متشابهة على

كل الأفراد الذين يمرون بالمواقف المشابهة. مما أدى الى سوء فهم إستجابات الأفراد الذين لم يظهروا أي خل في الأداء الوظيفي أو لم تظهر لديهم أي أعراض عقب الفقدان فتم إتهامهم بأنهم يعانون من الإنكار (Bonanno,2010) . وكذلك افترض أنهم يفتقدون الدفء والعاطفة مع الآخرين ، وافترض أيضا وجود انماط تعلق غير آمنة لديهم (Bonanno , et al., 2002). كما اعتقد بأنهم يعانون من الإنكارليتطور للحزن الؤجل (delayed grief) فستظهر لديهم الأعراض لكن بوقت لاحق وستعيق حياتهم بحال لم يحصلوا على تدخل إكلينكي. لكن أشارت الأبحاث الحديثة وخصوصا أعمال Bonanno على أن الحداد (bereavement) ليس محور واحد والعملية ليست متشابهة لكل الأفراد وأنه لا يوجد مراحل واضحة لهذه الظاهرة، وتوصلت الأبحاث الى أنماط متعددة تعقب الفقدان والخسارة تتمثل : بالحزن المزمن chronic grief، التعافي والشفاء recovery، والصلابة النفسية Resilience (Bonanno,2010).

تعد الصلابة النفسية (psychological resilience) نقيضا لقابلية الإصابة (vulnerability)، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة النفسية لا يتأثرون بالفقدان أو بأحداث الحياة الضاغطة والصادمة كغيرهم، فهم قادرين على الحفاظ على توازن إنفعالي وإستمراية صحية لوظائفهم النفسية والجسدية (Znoj , 2006). وتختلف الصلابة النفسية عن التعافي (Recovery) أو حتى عن الرفاه النفسي والخلو من الأمراض النفسية، فقد يعاني الشخص ذو الصلابة النفسية المرتفعة من إضطربات وظيفية عابرة مثل مشاكل بالنوم(خلال الأسابيع الأولى من الفقدان)، أو من أعراض نفسية لا تصل للحد التشخيصي للإضطراب. لكن ما يميزهم هو قدرتهم في المحافظة على أداء وظيفي صحي عبر الزمن ، وكذلك تجدهم قادرين على توليد مشاعر إيجابية ومعان للخبرات التي مروا بها (Bonnano,2004).

ساد الإعتقاد بأن الصلابة النفسية حالة نادرة مشكوك في حدوثها من قبل العلماء والباحثين فتم إهمال دراسة هذه الظاهرة، وعلى الصعيد الآخر أثبتت البحوث الحديثة التي تناولت موضوع الصلابة بأنها ظاهرة شائعة الحدوث والإنتشار ، فهي ليست إستجابة مرضية أو إنكار ، ولكنها تكيف صحي مع الفقدان، وتبين أيضا أن العلاج النفسي التقليدي الذي يتعامل مع الحزن (grief work) مع الأفرا الذين يظهرون صلابة نفسية عالية يؤدي الى نتائج سلبية ، فالعلاج التقليدي المعتاد إستخدامه تبين عدم فعاليته مع هذه الفئة (Bonnano,2004) .

تنشأ الصلابة من خلال تفاعل عوامل ذاتية (النظرة للذات، إستراتيجيات التدبر، خصائص الشخصية)، و عوامل إجتماعية مثل العلاقات الداعمة مع الآخرين، وبيئية وتتمثل بالفرص والموارد المتاحة (Cooley, et al ,2013) .

وما يميز الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة قدرتهم العالية على التدبر للمواقف الضاغطة والمواقف الصادمة المسببة للألم ، ومما لا شك فيه أن لديهم أساليب تدبر فعالة تمكنهم من سرعة التكيف ، و من سرعة إمتصاص الموقف الصادم ، وإعادة التوازن النفسي للذات (Bonnano,2010) .

إن التدبر للفقدان والخسارة (Coping with loss) عبارة عن إستراتيجيات للتعامل مع مواقف الفقدان والخسارات، وتتمثل بقدرة الانسان على إبتكار إستراتيجيات تعمل على تخفيف الأثر النفسي وتعزز السيطرة لديه. يرتبط التدبر مع التكيف (Adaptation) فوسائل التدبر الفعالة تتنبأ في إنخفاض المعاناة وإنخفاض الأعراض الجسدية المصاحبة للحزن (Grief) (Schut and Stroebe,2010).

ومن هذا المنطلق تأتي هذه الدراسة لتحاول تحديد الأساليب المميزة التي يستخدمها الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة ، من خلال تحديد إرتباط بين الصلابة النفسية وبعض الأساليب الشائعة في التدبر لدى الأفراد .

مشكلة الدراسة:

الفقدان والخسارة من التجارب الشائعة التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته ، والتي تتأثر بشكل كبير بدرجة الصلابة التي يتمتع بها الفرد . فالصلابة النفسية متغير نفسي مهم في الظروف المختلفة التي يتعرض لها الفرد كالصدمة النفسية والفقدان والخسارة والحزن والحداد ، وكذلك العديد من التجارب والخبرات التي يمر بها الأفراد خلال مجرى حياتهم . فمن خلال الإطلاع على الأدب النظري إرتبطت الصلابة النفسية بالعديد من المتغيرات كالقدرة على تحمل الضغوط النفسية وتوكيد الذات. وتأتي هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر لدى الأفراد ممن عانوا من فقدان لعلاقة حميمة. ومن المعروف أن طلبة الجامعة كثيرا ما يواجهون العديد من الضغوطات النفسية ومنها مما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية والرومنسية والصداقات ،

ويمر طلبة الجامعة بهذه التجارب بدون وعي لذواتهم وإستجابتهم بالإضافة الى صعوبة الحصول على الإرشاد المتخصص ، ومن الجدير ذكره صعوبة التواصل مع الأسرة بمواضيع تتعلق بالعلاقات العاطفية والحميمية . لذلك ركزت الدراسة على فئة طلاب الجامعة ، وحاولت معرفة مستويات الصلابة لديهم وكيف ترتبط بأساليب التدبر التي يستخدمونها في التأقلم وإعادة التكيف .

أهداف الدراسة وأسئلتها

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر التي يستخدمها طلبة الجامعة الاردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. حيث هدفت الى المقارنة بين الأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة والأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة في كيفية إختلاف أساليب التدبر لديهم .

سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن فقدوا علاقة حميمة ، وما أكثر أساليب التدبر الأكثر استخداما ؟
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ؟
- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية أساليب التدبر المستخدمة ؟
- هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأنواع من أساليب التدبر ؟

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال تزويد المختصين بفهم أعمق لعلاقة الصلابة النفسية وأساليب التدبر ، والتعرف على العوامل التي تساعد على رفع الصلابة النفسية لدى الأفراد، بالإضافة الى أنها قد تخرج بتوصيات للمختصين بخصوص طبيعة التدخلات العلاجية المناسبة لكل شخص بناء على طبيعة نوع الخسارة والصلابة النفسية وطبيعة أساليب التدبر التي يستخدمها ، والتوصل الى القيم والمعتقدات الثقافية التي تعزز الإختلاف في أساليب التدبر بين الجندرين . كما يمكن أن تسهم هذه الدراسة في تقديم توضيحات تساعد في فهم أوضح لموضوع الصلابة النفسية ، وكيفية تشكلها وبناءها عند الأفراد المعرضين للأزمات أو اللذين يعانون من أزمات مستمرة

كمجتمعات اللاجئين والمهجرين . إضافة لما سبق تسهم هذه الدراسة في فهم مستويات الصلابة لطلبة الجامعات وأساليب التدبر التي يستخدمونها مما قد يعزز فهمنا للمشاكل التي يعانون منها وبالتالي بناء برامج إرشادية وعلاجية مناسبة لهم .

وتأتي أهمية هذه الدراسة في تناول موضوع الصلابة النفسية المرتبطة بفقدان العلاقات الحميمة والمقربة ، علما أن الدراسات مقلة في هذا المجال ، فركزت الدراسات على فقدان عزيز بالموت أو مواضيع تتعلق بالحروب والكوارث الطبيعية ، كما تبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة . فتأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على الفقدان المرتبط بالعلاقات الإنسانية الحميمة والعاطفية ، وأهميتها تكمن بمحاولة ربط الصلابة بجوانب متعددة في حياة الإنسان وتحديدا جوانب حياة يومية وإجتماعية ، وتعزيز مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي ينظر للإنسان نظرة إيجابية تركز على الإستجابات التكيفية ومصادر القوة لديه .

مصطلحات الدراسة

الصلابة النفسية (psychological resilience) وهي نقيض الإستعداد وقابلية الاصابة (vulnerability) ، وهي قدرة لدى الانسان في مواجهة الصعوبات والظروف الصعبة دون أن يتأثر أداءه الوظيفي ، فالأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية لا يتأثرون بالفقدان او بأحداث الحياة الضاغطة والصادمة كغيرهم، فهم قادرين على الحفاظ على توازن إنفعالاتهم وإستمراية صحية لوظائفهم النفسية والجسدية (Znoj ,2006).

أما التدبر للفقدان والخسارة (Coping with loss) فهي مجموعة من الأساليب للتعامل مع مواقف الفقدان والخسارات، وتتمثل بقدرة الانسان على إبتكار إستراتيجيات تعمل على تخفيف الأثر النفسي وتعزز السيطرة لديه (Schut and Stroebe,2010)

التعريفات الإجرائية

الصلابة النفسية : هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس كونر دافيسون (CD-RISC) المستخدم في الدراسة .

أساليب التدبر : هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد في المقاييس الفرعية الخمسة عشر التي يقيسها مقياس التدبر المستخدم في الدراسة .

حدود الدراسة

الحد البشري : تقتصر على طلبة الجامعة الأردنية .

الحد المكاني : تم تطبيق الدراسة في عمان ، الجامعة الاردنية .

الحد الزماني : الفترة ما بين شهر آذار ونيسان من العام 2015 .

حد الأدوات : جميع المقاييس في الدراسة هي مقاييس إفادة ذاتية فقط .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا : الإطار النظري :

العلاقات الإجتماعية الحميمة

من المتعارف عليه ميل الإنسان للتواجد مع الآخرين . وتحديدا حين يعاني من القلق ويشعر بالتهديد وعدم الأمان ، ومن الممكن ربط هذا الميل الإنساني مع السلوك الحيواني في التواجد مع مجموعات للحصول على الأمن والحماية ، وربطت البحوث في علم النفس الصحي بين تواجد صديق داعم ومقاومة الضغوط النفسية والقدرة على تحملها لدى الأفراد (Cialdini et al.2009) . ويتمثل مفهوم الحب والإنتماء عن طريق الأخذ والعطاء ، فالحب تبادلي لا يقتصر على الأخذ فقط . ومن وجهة نظر ماسلو الحب وسيلة لتجنب الوحدة ، ويكون الحب من خلال تقبل الأفراد وتفهمهم لبعضهم البعض ، فتحدث ماسلو عن حاجات الحب والإنتماء وميزها عن باقي الحاجات الإنسانية بكونها هشة ، وأكد أنها قد لا تتواجد لدى البعض ، وتحديدا الأفراد الذين يعانون من السيكوباثية ، فهؤلاء لا يشعرون برغبة أو حاجة للعطف والحميمية ، فتتغلب عندهم حاجات التقدير والإحترام على حاجات الحب ، فهم يطلبون الإحترام والتقدير والطاعة وليس العاطفة (Griffin , 1993).

وتحدث ماسلو في نظريته في الحاجات الإنسانية عن حاجات الحب والإنتماء(Love and Belonging) التي أتت بالمرتبة الثالثة بعد تحقيق حاجاته الأساسية وحاجات الأمن ، فيحتاج الإنسان الحب وللإنتماء لمجموعات إنسانية كالعائلة والأصدقاء (أبو جادو ، 2007). وأكد ماسلو على أن هذه الحاجات عالمية ولا تقتصر على ثقافة ما . ونظر ماسلو للإنسان نظرة تختلف عن نظرة فرويد المتشائمة التي ركزت على الجانب المظلم لديه المتمثلة بعدم النضج والضعف ، وأختلف ماسلو مع سكنر الذي أكد على الحتمية للسلوك ودوافعه . فأتت نظرية ماسلو بجانب مشرق عن النفس الإنسانية والتطور الإنساني ، وأكدت على أن الإنسان جدير بالثقة وهو قادر على حماية نفسه ، وشددت على ميوله نحو التطور والنمو وقدرته على الحب والعطاء .كما صنفت حاجات الحب والإنتماء في نظرية ماسلو ضمن حاجات النقص (Deficiency Needs) ، فنقص إشباعها يؤدي الى توتر لدى الإنسان وخلل في توازنه ،وهناك أيضا إختلاف طرق إشباع هذه

الحاجات من شخص لآخر ، فإشباعها يعتمد على معايير وقوانين الثقافة والبيئة المحيطة بالفرد (Griffin , 1993) .

ودافع الإنتماء (Affiliation Motive) هي حاجة لدى الفرد في التواجد مع الآخرين ، والتواصل معهم بطريقة ودية ، وتظهر هذه الدوافع من خلال سلوكات الأفراد في التعامل مع المقربين وأيضا مع الغرباء . وفي الحديث عن أهداف السلوكات التي تعبر عن دافع الإنتماء يتحدث نموذج (The Reinforcement-Affect Model) أن الأفراد يشكلون علاقات وينتمون لمجموعات لحاجتهم الى الشعور بالرضا والسعادة ، فالأفراد تتقرب ممن يشعرها بشعور إيجابي وتلجأ الى تجنب والنفور من الأفراد الذين يشعرونا بمشاعر سلبية . فالإنجذاب للأفراد يعتبر إستجابة لمشاعر إيجابية أو سلبية نختبرها خلال تفاعلنا مع الآخرين ، بالإضافة الى نموذج (Domain –Specific Model) الذي يفترض عدة حاجات أو دوافع تلعب دورا هاما في تشكيل العلاقات وهي الحاجة للمحميمية والمودة والحاجة للقوة والنفوذ (السمعة الطيبة ، الوضع الإجتماعي) ، وهذه الدوافع تختلف من علاقة لأخرى ، فالعلاقات تختلف بأهدافها وكذلك المراحل المختلفة من نفس العلاقة تستدعي أهداف مختلفة ، ومن أهم الأهداف لتشكيل العلاقات بناء على هذا النموذج الحصول على الدعم الإجتماعي ، الحصول على المعلومات ، الوصول الى مستوى إجتماعي عالي وتبادل المنفعة المادية (Cialdini et al.2009) .

والإنتماء حاجة تدفعنا نحو تشكيل علاقات مع الآخرين ، ومن العوامل التي تساعد على تشكيل العلاقات الإجتماعية بين الراشدين القرب الجغرافي ، التشابه في القيم والإتجاهات والمعتقدات ، الجاذبية الجسدية مصحوبة بالصور النمطية الإيجابية عنها ، الود المتبادل والمجاملة ، الكفاءة ، ومن العوامل التي تعمل على إستمرايتها التشابه والتكافؤ (غروس ومكلفين ، 2002). تختلف العلاقات الاجتماعية المقربة من نواحي الكم والنوع في فترة الرشد عن المراحل النمائية السابقة ، فيلاحظ إزدياد في عدد الاصدقاء المقربون . ويعتبر الدعم الاجتماعي أحد الموارد الأساسية للأفراد في هذه المرحلة ، وتؤثر نوعية هذه العلاقات على تقدير الفرد لذاته ، وتلعب دورا مهما في إدراكه لذاته على أنه محبوب من قبل الآخرين (Baltes and Smelser ,2001) .

وللعلاقات المقربة أطوار ومراحل كما تحدثت عدة نظريات في علم النفس الإجتماعي ، فمنها من ينجح ويستمر ، ومنها من يفشل . فتحدث ليفنجر في نظريته عن مراحل العلاقات كالآتي : التعارف وبناء العلاقة ، توثيق العلاقة ، التدهور والإنحدار ، ونهاية العلاقة . وفي كل مرحلة من

هذه المراحل تلعب عدة عوامل الدور في إنجاح هذه العلاقة وتدعيمها أو إضعافها ، ومن أهم هذه العوامل تكرار المشاهدة والتشابه . وكما تحدثت نظرية التبادل الإجتماعي ذات الطابع الإقتصادي عن العلاقات على أنها ربح – خسارة (نظرية الثواب) ، وركزت على التعزيز المأخوذ منها كالعاطفة والمعلومات والمكانة الاجتماعية ، فتستمر العلاقة بناء على إستمرارية التعزيز ، فكلما زادت الأرباح زاد التجاذب وإستمرت العلاقة . وكما تحدث مورسين في نظريته أن العلاقات الحميمية تمر بمراحل تبدأ بالإنجذاب للعوامل الخارجية (الشكل الخارجي ، الوضع الاجتماعي) ثم الى العوامل الداخلية (القيم ، الاعتقادات ، العادات) ، وأخيرا مرحلة الدور وتتطلب هذه المرحلة من كل طرف القيام بمهامه وأدوراه ، وأن أي خلل في هذه المراحل يؤدي الى إضعاف العلاقة وانتهاءها (غروس ومكلفين ، 2002).

ومن الأمثلة على العلاقات الحميمة الصداقة ، فهي علاقة تربط شخصين في علاقة ودية لا تستدعي صلة قرابة بينهم ، أو وجود مشاعر رومنسية بينهم ، تمتاز هذه العلاقة بمشاعر إيجابية ودية ، تكرار قضاء وقت مشترك مسلي ، الدعم المتبادل ، التواصل المفتوح ، الثقة ، المساواة ، ما يميز الصداقة عن باقي العلاقات أن للأفراد حرية الإختيار والإنتقاء لاصدقائهم ، وتختلف عن الحب بعدم وجود المشاعر العاطفية والانجذاب الجنسي (Cialdini et al.2009).

وما يميز الحب عن باقي العلاقات الإنسانية ثلاثة عوامل .الإنجذاب الجنسي والمشاعر الرومنسية ، الحميمية والروابط التي تتشكل في العلاقة ، والإلتزام بالعلاقة . ويعد الإلتزام قرار وتعهد بحب الطرف الآخر وإحترامه . ومن الأهداف التي يحققها الحب للأفراد تحقيق الرضا الجنسي ، تأسيس عائلة ، تحقيق وضع إجتماعي أفضل ، والحصول على الموارد المادية والاجتماعية . وقد يستمر الإلتزام ليصبح قانوني رسمي عن طريق الزواج والخطبة(Cialdini et al.,2009).

وتمر هذه العلاقات الحميمة بمراحل عدة وتتأثر بالظروف التي يمر بها الأفراد ، فالخلافات وحدها لا تتنبأ بمسار العلاقات ، وإنما بطرق حل هذه الخلافات . فالأفراد الذين يستمرون في علاقاتهم يميلوا الى إستخدام أنماط عزو لتفسير السلوكات السلبية والتحديات والصراعات على أنها خارجية ومؤقتة مما يساعد على إستمرار هذه العلاقة ونموها (غروس ومكلفين ، 2002) .

الفقدان للعلاقات الإجتماعية الحميمة

يتعرض الإنسان خلال مجرى حياته لضغوطات عدة مترافقة مع التحولات التي تواجهه منها الإجتماعية والنمائية ، ومن الأمثلة عليها الفقدان والخسارة (Greene,2002) . فالأفراد معرضين للفقدان دون أي إستثناء . من الممكن أن تتكرر هذه التجربة اكثر من مرة خلال مراحل حياة الافراد (Bonnano,2010). تتعرض العلاقات الإنسانية مهما كانت طويلة الأمد الى مراحل قد تؤدي بها الى النهاية ، وكلما كانت أطول كلما زادت مرحلة إنفراط العلاقات تعقيدا ، فتتميز هذه المرحلة بتجمع تفاصيل ضاغطة ومؤلمة تسبب معاناة للأفراد . (غروس ومكلفين ، 2002) ويشكل الفقدان تحديا للرفاه النفسي للأفراد وله تأثير سلبي على الصحة النفسية والجسمية (Cooley et al., 2013).

بالرغم من أن الفقدان ظاهرة عالمية ، إلا أن الأفراد يستجيبون بطرق مختلفة لها ، فالتعبير عن الحزن يظهر بطرق متنوعة ، والمدة التي يحتاجها الأفراد للحزن أيضا متباينة . ولطالما كان الحزن والفقدان من المواضيع التي يتم التعامل معها من قبل المختصين في مجال الارشاد والعلاج النفسي ، كون الفقدان لعلاقة ولشخص عزيز من التجارب المؤلمة والمزعجة للأفراد و، والتي قد يحتاج البعض تدخل من قبل مختص للتعامل مع هذه الظروف والتكيف معها(Howarth,2011).

الصلابة النفسية

تحدثت Greene في كتابا عن الصلابة النفسية النظرية والتطبيق بأن الفضل يعود في نشأة نظرية الصلابة النفسية (Resiliency Theory) للأطفال الذين واجهوا ظروف قاسية وأثبتوا للعالم بأسره أنه بإمكانهم الإستمرار بحياتهم والتقدم . إنطلقت هذه الدراسات من مفهوم الأطفال المعرضين للخطر (Children At Risk) وهؤلاء معرضين لظروف قاسية وصعبة، مثل : إساءة المعاملة ، الفقر ، سوء إستخدام المواد ، الحمل ، الإساءات الجنسية . ومن خلال دراسات طولية أجريت في الثمانينيات في عدة ولايات من الولايات المتحدة الامريكية ودول أخرى مثل البرازيل ، كندا ، كوستاريكا ، هنغاريا ، اليابان ، روسيا ، إفريقيا الجنوبية ، تايوان ، تايلند هدفت الى تحديد الإضطرابات النفسية والسلوكية التي سيظهرها هؤلاء الأطفال في مرحلة الرشد ،

فأشارت النتائج الى أن التعرض لهذه الظروف لا يؤدي بالضرورة الى سلوك مرضي ، بل ما نسبته 50-66% منهم تخطوا هذه الأحداث الصادمة والظروف القاسية ، وأظهر هؤلاء صلابة نفسية عالية ، وتبين أنهم قادرين على تشكيل العلاقات ، وقادرين على حل المشكلات ، وقادرين على تطوير هوية ذاتية ، ولديهم القدرة على التخطيط ، والتحلي بالأمل ، ولديهم توجه نحو الانجاز ، ويتحملون المسؤولية ، مما غير في مسار تصميم البرامج العلاجية مع هؤلاء الاطفال . وهذا النوع من الدراسات أثرى الأدب النظري للصلابة النفسية بعوامل الحماية والعوامل التي تحتضن الصلابة النفسية لدى الأفراد ومنها القدرات المعرفية والذكاء ، الثقة بالنفس ، التوجه نحو تحقيق الأهداف ، أساليب التكيف الفاعلة (اللجوء الى الدعم النفسي الاجتماعي ، اللجوء الى الدين والروحانيات ، أخذ دور قيادي ومناهضة الظروف التي يمروا بها ، رفع أصواتهم للعالم ورفض البشاعة والكره التي تعرضوا لها) (Greene,2002) .

وإنطلاقا من إيمان العلماء والباحثين بقدرة الإنسان على التكيف مع الأزمات والضغوطات لوحظ تغيير في توجهاتهم البحثية من التركيز على الآثار السلبية للأزمات على الأفراد الى التكيف الإيجابي معها . ومن هذه التوجهات البحوث التي أجريت على الأفراد الذين شهدوا فاجعة هيروشيما وناكازاكي ، فكان من المتوقع أن يظهر هؤلاء قلق وخوف عالي من الموت وشعور بالذنب لكونهم أحياء Survivor Guilt. بالإضافة الى ذلك أعراض مثل الخدر العاطفي وفقدان الثقة بالآخرين ، صعوبة إضفاء معنى على التجربة التي مروا بها ، لكن أشارت نتائج المقابلات مع عدد من هؤلاء الناجين ظهور أنماط صلابة في سلوكاتهم ، وتبين أنهم طوروا إستراتيجيات تدبر إيجابية كإضفاء معنى لتلك الحادثة ، وتبين تمسكهم بالحياة ورغتبهم بالإستمرارية (Greene,2002) .ومن أكثر الدلائل على الصلابة النفسية إستجابة مواطنين هيروشيما وناكازاكي وعودتهم للبناء عقب التفجيرات ، ففي أقل من أسبوعين عادت البنوك الى أماكنها محاولة إحياء لحركة التجارة ، وبعد التأكد من خلو المدينة من الإشعاعات بفترة شهر من حادثة القنبلة عاد الناجون لمنازلهم السابقة ، وبدأوا ببناء الحدائق ، وبعد ثلاثة أشهر عادت نسبة سكان المنطقة لثلث السكان الأصليين بعد التفجير، وظهرت هذه النتائج من خلال دراسات أشارت الى ندرة الأمراض النفسية لدى الناجين آنذاك (Bonanno , 2010).

الصلابة النفسية ونظريات علم النفس :

درس فرويد في بدايات أعماله الصدمة النفسية كما ورد في (Greene,2002) ، باللإضافة الى قدرات الأفراد في حماية أنفسهم من التأثر بشدة بهذه الأحداث ووظائف الأنا في الحماية من القلق ، فتحدث عن ميكانيزمات التي تمنع وصول الأفراد الى الإنهيار وفقدان السيطرة ، وتحدث عن (Ego Mastery) وهي قدرة لدى الإنسان تساعده على تحقيق التوازن أو العودة للتوازن وتحقيق السيطرة على الذات ، وتحديدا بعد تعرض الفرد لمواقف صادمة أو ضاغطة ، ومنها قيام اللاشعور بعمليات تشويه للواقع حماية للأنا .

كما كان اريك اريكسون من المهتمين بالتكيف الإيجابي من خلال نظريته كما ورد في (Greene,2002)، وتحدث عن تخطي الأنا للأزمات التطورية الثمانية ، وخصوصا مرحلة الكفاءة: وهي قدرة الفرد ومهارته على إكمال الأزمات التطورية بنجاح ، وعدها نتيجة تخطي أزمة سابقة (الانتاجية مقابل الشعور بالنقص) .

وايت أيضا كان من المهتيمن في كفاءة الانا (Ego Competence) كما أشار (Greene,2002) ، وعرفها على أنها قدرة الفرد في التفاعل بإيجابية مع البيئة ، وبين أنها من أكثر السمات المميزة للأفراد والممكن ملاحظتها بتفاعل الفرد اليومي . تتطورهذه الكفاءة منذ الطفولة من خلال الرضا الذي يشعربه الطفل عند النجاح في مهام ضمن قدراته وإمكاناته كغناء أغنية أو قيادة دراجة هوائية وتستمر هذه الحلقة لتشكل كفاءة الأنا المرادفة للصلابة النفسية .

كما إهتم باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي بالإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في مواجهة الضغوطات كما ورد في (Greene,2002) ، واعتقد أن الفرد قادر على إستغلال قدراته العقلية في تخطي الإثارة الجسدية للخوف ، وبين أن التحكم المعرفي هو الأساسي في إستمرار التكيف مع البيئة .

تعريفات الصلابة النفسية

عرف Rutter الصلابة النفسية على أنها تنوع إستجابات الأفراد وتميزها بالأمل والإيجابية في مواجهة الصعوبات (Rutter , 1987).

وأشار Begun الى أن الصلابة النفسية ليست غياب المرض النفسي والإضطراب ، بل هي القدرة على التدبر والتكيف مع الصعوبات والضغط النفسي والحرمان البيئي (Begun,1993).

وأضافت Borden جوانب أخرى لتعريف الصلابة النفسية فهي قدرة الفرد في الحفاظ على هويته الذاتيه بعد التعرض لموقف صادم (Borden ,1992) .

وتحدثت Greene عنها بأنها القدرة على إستعادة التوازن بعد مواجهة مواقف صادمة وضاغطة ، وهي ظاهرة ديناميكية مستمرة وليست مؤقة تنمو وتتطور خلال حياة الفرد (Greene,2002).

وتعريف Higgins الذي عكس خبرتها العملية مع الأفراد الذين أظهروا صلابة نفسية بالرغم من الصعوبات التي مروا بها ، فأشارت الى أنها ظاهرة يواجه بها الفرد الصعوبات والشدائد ، وهي مجموعة من القدرات التي يمتكلها هؤلاء الأفراد ، وقدرة على إكمال جميع مظاهر النمو خلال حياته بالرغم من هذه الظروف ، وقدرة على النمو والتطور برغم الضغوط النفسية والصعوبات ، والقدرة على الحفاظ على صحة نفسية ، والقدرة على الحفاظ على التوازن الداخلي ، وقدرة على المرور بالألم والتعايش معه ، وأخيرا الإحتفاظ بالقدرة على الحب بالرغم من الكره الذي تعرضوا له والألم الذي عانوا منه (Higgins,1994).

ينظر للصلابة النفسية على أنها ظاهرة بيو-نفس-إجتماعية-روحية ، فالجانب البيولوجي يشير الى الجينات والوضع الصحي للأفراد ، والجانب النفسي يشير الى المشاعر والأفكار والسلوكات ، والجانب الإجتماعي يشير الى الثقافة والسياسة والأوضاع الإقتصادية والمجموعات التي ينتمي لها الفرد والدعم الذي يحصل عليه منها ، ويشير الجانب الروحي الى بحث الانسان عن معنى لحياته وعلاقاته مع الآخرين والله ، كذلك الصورة التي يتبناها عن ذاته والعالم . تتفاعل كل هذه الجوانب والعوامل مع بعضها البعض لتشكل أنماط سلوكية تعبر عن صلابة الفرد . ومن السمات الشخصية التي توصل الباحثين الى إرتباطها مع الصلابة تقدير الذات ،

الكفاءة الذاتية ، الأمل والتفاؤل ، التحكم بالذات ، الوعي بالذات والإستبصار ، التعلق الآمن ، أساليب التدبر الفاعلة (Greene,2002) . ومن الخصائص النفسية التي ترتبط مع الصلابة النفسية التنوع في المهارات والأساليب ، فمثلا كبت المشاعر مقابل الإفصاح عنها ، فقد يكون التنوع إيجابي في بعض الأحيان ، خصوصا بحال وجود أشخاص غير متعاطفين ومتفهمين وغير داعمين لهذه التجارب والمشاعر ، فمثل هذه المهارة تساعد الأفراد على إكمال أعمالهم والتزامتهم . فالمرونة في تحرير المشاعر أو كبتها صحي وتكيفي ، يعمل على تعزيز إستقرار الأداء الوظيفي ، ولذلك هو عامل مهم في التعافي والشفاء مستقبلا (Bonanno,2010).

وفي الحديث عن البحوث الجينية والصلابة تبين أن الجينات لا تشكل السلوك وإنما تشكل الإستعدادات له ، فتأثير الجينات لا يظهر إلا بوجود بيئة تساعد على ظهور هذه الأنماط السلوكية ، بحالة الصلابة تظهر حين التعرض لضغط نفسي حاد ، لم يتم العثور لحد الآن على عدد محدد من الجينات المرتبطة بالصلابة تظهر التكيف الإيجابي وتعزز الأداء الوظيفي الصحي ، ما زالت البحوث جارية في ربط الجينات مع تجربة الحزن والحداد (Bonanno,2010). وفي وجهة نظر أخرى ترى أن بعض الجوانب من الصلابة قد تكون موروثة والبعض الآخر لا ، والفضل الأكبر يعود لدافعية الفرد والبيئة المحيطة به (Higgins,1994).

نماذج تحدثت عن الصلابة النفسية

تحدث Wilson المذكور(Galen et al.,2006) في في نموذجه عن الصلابة النفسية ودورها في تخطي المواقف الصادمة التي يتعرض لها الفرد ، فتتفاعل خصائص الموقف مع شخصية الفرد وعملياته المعرفية ، مما يحفز ظهور إستجابة لهذا الموقف تعزز تكيف الفرد معه ، تتفاعل عدة عوامل لتشكيل ردة الفعل هذه وهي خصائص الشخصية ، التغيرات الوجدانية المصاحبة للحدث ، ميكانيزمات الدفاع ، عوامل الحماية والموارد الشخصية ، وسائل التدبر المستخدمة ، تحدد ردة فعل الفرد مقدار صلابته ودرجة تكيفه مع الحدث.

وكما تحدث Conner عن الصلابة كما ورد في(Galen et al.,2006) وبين أنها قدرات الفرد وإستعداداته للتكيف مع الضغط النفسي ، ويبين نموذج كونر صفات شخصية الفرد التي تعزز

نموه ونضجه بعذ هذه الأحداث ، واعتبر أن الصلابة النفسية مؤشر على قوة المشاعر وتماسكها ، وبين أن الصلابة تتطور خلال الوقت مع تطور الخبرات التي يمر بها الأفراد.

وينظر Friborg كما ذكر في (Galen et al.,2006) الى الصلابة على أنها ملجأ يحتوي على موارد إجتماعية يساعد على التكيف مع البيئة والضغوطات التي يمر بها الأنسان ، فالأشخاص الذين يتميزون بالصلابة يتميزون بالمرونة أكثر من غيرهم ، فهم قادرين على حماية أنفسهم من هذه الأحداث عن طريق إستغلال مواردهم ، وبالمجمل ينظر للصلابة على أنها خصائص فردية ، بالإضافة الى دعم إجتماعي من الأسرة والأصدقاء ، فهي إستغلال للموارد الخارجية بأفضل صورة.

التدبر

أشارBonnano الى سؤال فرويد عن علامات الصحة النفسية والخلو من الأمراض فـأجاب " to love and to work" ، وبين أن مؤشرات الصحة النفسية التي تظهر على الأفراد هي قدرتهم على الحب والعمل (Bonanno,2010).

فارتبط مفهوم الصلابة بأساليب التدبر والتكيف ، ومن المؤشرات الهامة على صلابة الفرد هو كيفية التدبر والأساليب التي يستخدمها الأفراد لتخطي المواقف الصادمة والضغوط النفسية والحفاظ على أداء وظيفي فاعل وصحي ، وتتعزز الصلابة النفسية وتقوى من خلال تجارب ناجحة في التكيف مع ظروف ضاغطة وصادمة وإستخدام أساليب تدبر ذات فعالة(Greene,2002).

ويوجد عدة تسميات للتدبر في هذه المواقف ومنها (Coping Ugly) وهو التدبر مع المواقف الصعبة كوفاة عزيز ، أو صدمة نفسية كالمرور بتجربة الحرب ، فقد لا تكون هذه الطرق من التدبر مألوفة للشخص ويستخدمها في حياته الطبيعية إلا أنها تلعب دور فاعل في مواجهة الظروف الصعبة ، وهي أي تصرف يساعد في مواجهة الصعوبات المفاجئة والغير متوقعة . ومن الأمثلة على هذا النوع من التدبر هو التحيزات المؤيدة للذات (Self-Serving Bias) وتظهر عند فقدان علاقة ما أو موت شخص عزيز ، وتلعب هذه التحيزات دورا هاما في تخفيف الشعور بالذنب والضيق ، مثل أن يقول الشخص لنفسه "لقد حاولت كثيرا لانجاح تلك العلاقة " أو " نسبة كيرة من العلاقات تنتهي ولا تستمر " . وهذه التحيزات تقلل من لوم الذات والشعور بالمسؤولية ، بالإضافة الى أن الأشخاص الذين يختبرون تجربة الفقدان ويلجأون لهذه التحيزات يعزز مفهومهم عن ذواتهم

، ومن الأمثلة على هذه التحيزات " لم أتوقع اني أمتلك كل هذه القوة لتحمل هذا الموقف " أو " ان هذا الموقف ساعدني على ترتيب أولوياتي " أو " لقد عرفت من هم أصدقائي " .وهذه التحيزات تساعد الأفراد على التطور والنمور ، بالإضافة الى النظر الى الجانب الايجابي للفقدان مثل " الحمد لله لقد اتيحيت لي الفرصة لوداع ذلك الشخص وقول كلمات أخيرة " وهذه التحيزات تدل على تقبل الخسارة وعدم إنكارها (Bonanno ,2010) .

فالتدبر الفعال عادة يعبر عنه على أنه تدبر تكيفي وعادة ما يحتوي على إستراتيجيات تدبر فعالة كالقدرة على السيطرة على المواقف ومهارات حل المشكلات وطلب الدعم واللجوء اليه من الآخرين، وعلى الجانب الآخر التدبر الغير فعال يعتبر تدبر غير تكيفي ومنها إستراتيجيات تدبر كفصل الذات عن المشكلة الأساسية والسلوكات التجنبية وتمني زوال الموقف (Hansen ,et al., 2005). ومن وظائف إستراتيجيات التدبر هو تحقيق شعور ثانوي بالسيطرة من خلال التواجد مع أفراد داعمين ، أو من خلال تطوير إدراك إيجابي للموقف الذي حصل كوسيلة لتحقيق الشعور بالأمان والاستقرار من جديد، فقد نعجزعن السيطرة على الموقف بحد ذاته (الفقدان) ولكن بإمكاننا السيطرة على ردات فعلنا وكيفية إستجابتنا لهذا الموقف.كما ينظر الى التكيف (Adaptation) على أنه عملية تحدث خلال الوقت يتم تشكيلها من خلال تفاعل عوامل الخطورة والحماية كمشاكل الصحة النفسية وسوء تعاطي المواد والأمراض الجسدية والرفاه النفسي الإيجابي والرضا عن الحياة والكفاءة الذاتية. ومن الممكن دراسة التكيف من خلال دراسات نوعية وكمية،وتم إستخدام نماذج التدبر (models of coping) لدراسة التكيف لمواقف الخسارة والفقدان.(Ayers , et al. .(, 2008

نماذج التدبر

طور العلماء نماذج عدة لتفسير التكيف والتدبر الذي يحصل عقب خبرة الفقدان :

منها نموذج Shuchter & zosook المتعدد المحاور حيث تتضمن عملية الحزن على خبرة المشاعر والمعرفة، التدبر مع الفقدان، إستمرارية العلاقة مع الشخص المفقود، الأداء الوظيفي، العلاقات الإجتماعية الحميمية، الهوية. بناء على هذا النموذج يعد التكيف عملية معقدة لا تقتصر على الفقدان بحد ذاته وتمتد الى الضغوط الثانوية المتعددة، وتختلف درجات التكيف بناء على المحاور المتعددة (Dutton and Zisook ,2005).

وأتى أيضا النموذج ثنائي العمليات للتدبر مع الحداد The Dual Process of coping with bereavement ،والذي يبين أن الأفراد يتذبذبون بإستجاباتهم بنمطين : الأول متركز نحو الفقدان والخسارة (loss oriented) كالإستفراق بالتفكير بالفقدان والخسارة، والثاني متركز نحو الشفاء (restoration oriented) كتعلم مهارات جديدة بناءة . يفترض هذا النموذج أن هناك ميكانيزمات تنظيمية للتذبذب بين النمطين تسمح لمواجهة أو تجنب المواقف الضاغطة بناء على درجات الأداء الوظيفي للمشاعر أو الظروف المحيطة، كما أن هذا النموذج لا يغفل عن العوامل الإجتماعية التي تلعب دورا هاما في التكيف (Dutton and Zisook ,2005).

وفي نموذج آخر لكل من Bonanno and kaltman تحدثوا فيه عن أربعة مكونات للتكيف بعد التعرض للفقدان : متغيرات ترتبط بالسياق تؤثر على التكيف للخسارة كالعمر والجندر والدعم الإجتماعي، التفسير الذاتي للفقدان الذي حصل، تغير النظرة الى الشخص المفقود، والتدبر المتمثل بإستراتيجيات تنظيم المشاعر ، وجميع هذه المكونات تحدد درجة التكيف للفقدان (Dutton and Zisook ,2005) .

وطور لازوراس وفولكمان نموذج يوضح كيفية إختيار الافراد لأساليب محددة في التدبر ، وعرفوا التدبر على أنه تغيير وتعديل مستمر في المعرفة والسلوك للتمكن من مواكبة متطلبات خارجية أو داخلية من خلال إستغلال الموارد الشخصية للفرد ، وتتم هذه العملية من خلال خطوات : إضفاء معنى للحدث والموقف الضاغط ، إختيار اسلوب للتدبر ضمن موارد الفرد ، المباشرة بإستخدام أسلوب التدبر ، تقييم فعالية هذا الأسلوب . (Greene,2002)

العلاقة بين الصلابة النفسية والتدبر

أشار Bonnano في كتابه The other side of sadness عن دراسة تمت بعد أحداث 11 سبتمر ، من خلال تتطبيق مقاييس نفسية متنوعة على عينة عشوائية من المنازل في مدينة نيويورك ، وأشارت النتائج الى أنهم تدبروا عقب الحادث وتكيفوا بشكل جيد ، ونسبة قليلة منهم أظهروا أعراض تصل حدتها الى الحد التشخيصي لإضطراب ما بعد الصدمة النفسية تناقصت بعد 6 أشهر ، وتم تفسير هذه الإستجابات التكيفية بالصلابة النفسية ، وتبين إرتباط الصلابة بالتكيف الإيجابي والتدبر الفعال (Bonnano,2010) .

وفي دراسة قامت بها الباحثة Higgins على 40 فرد عانوا خلال طفولتهم من خلافات أسرية مزمنة ، كفقدان الأب ، وموت الأقرب ، والطلاق والزواج الثاني للأهل ، والفقر الشديد ، وإصابة الأهل بأمراض نفسية ، أشارت نتائج دراستها أن هؤلاء الأفراد يتمتعون بنسبة ذكاء تتروح بين المستوى المتوسط والمستوى العالي ، وهم يمتلكون مواهب ولديهم قدرات إبداعية ، تميزوا أيضا بمستوى إقتصادري أفضل من مستوى الأهل ، تبين أنهم قادرين على تطوبر ذواتهم ، بالإضافة الى حفاظهم على علاقات ذات ديمومة قوية الروابط ، لديهم مهارات في حل المشكلات ، متفائلين ومتمسكين بالأمل ، ومن ما سبق دلالة على قدرتهم العالية على التكيف والتدبر ، وهي مرتبطة بالصلابة النفسية التي يمتلكوها (Higgins , 1994).

ونجد أيضا في إحدى مقالات العالم Charny عن العمليات النفس – بيولجية للصلابة النفسية عن دور الدماغ العميق والمتخصص ، وتوسع معرفة العلم عن دور دماغ الإنسان في تنظيم الدوافع والإستجابة للخوف ، بالإضافة لدور الدماغ في تطوير سلوكات إجتماعية تكيفية ، وهناك ميكانيزمات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوطات الشديدة ، ويوجد 11 ناقل عصبي ، ونيروبتيدات ، ووسائط هرمونية يتم تحفيزها وإثارتها عند تعرض الفرد لضغط شديد ، وتم الربط بين هذه الإستجابات والصفات المبيزة للصلابة النفسية ، وفعالية التعامل مع القلق ، والسلوكات الإجتماعية التكيفية (الإيثار ، التعلق الآمن ، روح الجماعة) (Galen et al.,2006).

ومن الدراسات السابقة والأدب النظري يتبين لنا أن الصلابة ترتبط مع التدبر ، فيتم الإستدلال على الصلابة من خلال فعالية التدبر وكفاءته في الحفاظ على توازن الأفراد .

ثانيا :الدراسات السابقة

أولا : الدراسات العربية

في إحدى الدراسات التي هدفت الى معرفة علاقة الدعم الإجتماعي بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى السيدات الفلسطينيات فاقدات الزوج، إشتملت العينة على 129 امراة، تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة و مقياس المساندة الاجتماعية عليهن، وأشارت النتائج الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الدعم والمساندة الإجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، ولكن لم توجد علاقة ذات دلالة تبعا لطبيعة الفقدان (شهيد،غير شهيد) أو لمكان السكن (محيسن والهلول , 2013).

ثانيا :الدراسات الأجنبية

في دراسة طبقت على المجتمع الأمريكي هدف بها الباحثون الى فحص التوقعات والمعتقدات وأنماط التدبر والتكيف النفسي المترافق مع الفقدان نتيجة (الموت، طلاق الأهل، المرض أو الأعاقة) لدى عينة من الطلاب الجامعيين وعددهم 253، وبعد تطبيق مقاييس الرفاه النفسي الإجتماعي، الإفتراضات والتوقعات حول الذات والعالم، وأساليب التكيف المفضلة، أشارت النتائج الى عدم وجود أي اختلافات بين أفراد العينة تبعا لنوع الخسارة ،بالأضافة الى عدم وجود فروق بين عينة الدراسة الذين عانوا من الفقدان والمجموعة الضابطة في التغيرات المعرفية والتكيف مما دل على صلابة عينة الدراسة (Israel et al. , 1999).

وفي دراسة طولية طبقت في أمستردام نشرت عام 2011 هدفت الى تفسير إستجابات التدبر لدى عينة من النساء المسنات والرجال بعد عام من وفاة الشريك بإستخدام نظرية عامة للتدبر، وتفترض نظرية التنافر أن التدبر العقلي والسلوكي عبارة عن إستجابات تحسن أداء الفرد من خلال فرص وموارد موجودة لديه. إشتملت العينة على 60 سيدة و43 رجل عانوا من فقدان شريك خلال العام الماضي من تاريخ الدراسة، تم تطبيق مقياس الوحدة و مقاييس الموارد المتاحة والقلق الإجتماعي، وإستبانة الصحة العامة، بالإضافة الى مقياس إستجابات التدبر السلوكية و إستجابات التدبر العقلية. أشارت النتائج الى أن وجود علاقات اجتماعية ووضع صحي جيد يشجع إستجابات تدبر فعالة تجاه الفقدان والخسارة، إضافة الى أن عدم التوقع للفقدان وفجائيته يرتبط مع قلق

اجتماعي وقلق مادي مرتفع. وأشارت أيضا النتائج إختلاف بين الرجال والنساء، وبينت الدراسة أن الرجال كانوا قادرين على مشاركة الآخرين مشاعرهم تجاه الفقيد أكثر من النساء، كما أن الموارد تلعب دورا مختلف في إستجابات التدبر لدى الرجال والنساء،بينما النساء كان القلق المادي يعيق إستجابات التدبر الانفعالية، في حين تبين أن السيدات الأكثر تعليما واللواتي لديهن صديقات مقربات إناث كانت بمثابة عوامل خطورة لعدم التكيف، وتوضح من خلال النتائج أن الصحة الجيدة وإعتقاد الشخص أنه أفضل حالا من غيره يحمي من الآثار السلبية لوفاة الشريك تحديدا لدى السيدات (Baarsen and Groenou , 2001) .

وفي دراسة نوعية طبقت على المجتمع الأمريكي عام 2003 هدفت الى تقييم الإختلافات بين أهالي اطفال مخطوفين ومفقودين مع أهالي أطفال مقتولين ، والعلاقة بين إستراتيجيات التدبر لآهالي الأطفال المقتولين مقارنة مع أهالي الآطفال المخطوفين أو المفقودين لفترات طويلة دون معرفة الجاني. شارك 8 أزواج من الآهالي الذين عانوا إما من خطف لأبناءهم أو قتل، إستخدمت مصادر عدة للحصول على المعلومات ولفحص المجالين التاليين : الإختلافات في التدبر لدى آهالي الأطفال المقتولين مع آهالي الأطفال المخطوفين وآهالي الأطفال المفقودين لفترات طويلة، إهتمت الدراسة بمعرفة الإختلافات بإستراتيجيات التدبر لدى آهالي الأطفال المقتولين مع آهالي الأطفال المخطوفين والمفقودين لفترات طويلة. ظهر موضوع ونمط واضح عند تحليل التشابهات والإختلافات بين المجموعات : ظهور أسلوب التدبر المتوقع كان مرتبط مع زوال غموض الموقف. وأشارت النتائج الى أن كلا المجموعتين عانت من مظاهر الحداد والحزن ، وأظهروا أساليب تدبر متماثلة خلال أوقات الغموض لمصير أبناءهم، كان هناك تشابه كبير بين المجموعات بالنواحي العاطفية لحين معرفة آهالي الأطفال المقتولين مصير أبناءهم وإنتهاء الغموض المحاط بإختفاءهم، وهنا أصبح آهالي الاطفال المقتولين قادرين على الدخول في مسارات مختلفة عاطفيا وفسيولوجيا ، ساعدتهم على الوصول لمرحلة إنخفاض في الحزن نتيجة فقدان أطفالهم (Buzzi and Deyoung,2003) .

تناولت إحدى الدراسات على المجتمع الأمريكي هدفت الى معرفة علاقة الصلابة النفسية وخبرات السيدات المسنات اللواتي عانوا من الحزن والحداد نتيجة وفاة الشريك في المجتمع الأمريكي، فتم إرسال مقياس الصلابة النفسية والرضا عن الحياة ومقياس الصحة العامة عن طريق الإيميل للمشاركات، وأشارت النتائج الى أن الصلابة النفسية مرتبطة مع الرضا عن الحياة

ومرتبطة عكسيا مع الإضطرابات النفسية والقلق المصاحب لها، تكونت العينة من 232 سيدة مسنة، ظهرت هذه النتائج بغض النظر عن عوامل أخرى ديموغرافية (سنوات الزواج، تحضير للموت وتوقعه، مدة الترمل)، بالنسبة للعوامل التي إرتبطت بالصلابة النفسية الإلتزام بالحياة كان الأكثر بروزا مع الأخذ بعين الاعتبار الرفاه النفسي للسيدات(O'rounke , 2004) .

قام آيرش وآخرون بعمل دراسة تهدف الى معرفة العلاقة ما بين التحولات المعرفية والصلابة النفسية ، لدى عينة من الطلبة الجامعيين الذين عانوا من الحزن نتيجة الفقدان ، تم تطبيق مقياس التحولات المعرفية ومقياس إستجابات الحزن ومقياس أعراض الصدمة النفسية وأخيرا قائمة الأعراض السيكاترية على أفراد العينة وأفراد العينة الضابطة التي لم تعان من فقدان ، أشارت النتائج الى أن التحولات المعرفية ترتبط بقوة مع الصلابة وأنه بامكانها التنبؤ بها ، بالإضافة الى أن التحولات المعرفية بإمكانها التنبؤ بالشفاء من الصعوبات والتحديات والمواقف الصادمة (Irish, et al. 2004) .

وفي دراسة عن الفقدان المرتبط بمرض نقص المناعة المكتسب خصوصا للأشخاص المصابين بالمرض في المجتمع الامريكي، إفترضت الدراسة أن إستراتيجيات التدبر الفعالة تنبأت بالتفاؤل والأمل، وإستراتيجيات التدبر التي تتمثل بالتجنب تتبأ بالتشاؤم وفقدان الأمل، طبقت الدراسة على 172 رجل و 92 امراة يعانون من ضغوط تتعلق بإصابتهم بالمرض وفقدوا آخرين بسبب نفس المرض، تم تطبيق إختبار التوجه نحو الحياة لقياس التفاؤل، ومقياس بيك لليأس، إستبانة التدبر مع الخسارة، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس إستجابة الحزن، أشارات النتائج الى إرتباط إيجابي بين وسائل التدبر الفعالة والتفاؤل وسلبيا مع فقدان الأمل، ووسائل التدبر المتمثلة بالتجنب إرتبطت سلبيا مع التفاؤل وإيجابيا مع فقدان الأمل واليأس. وأوصت الدراسة أن تركز التدخلات النفسية مع هؤلاء على التدبر كوسيلة لتخفيف القلق لديهم.(Hansen ,et al., 2005) .

وقام كاستيرا ولوند بتنفيذ دراسة في ولاية يوتاه الأمريكية هدفت الى تطوير أداة لقياس حياة الترمل اليومية لمعرفة أنماط التدبر بناء على النموذج الثنائي لعمليات التدبر مع الثكل ، والذي يفترض أن التكيف الأفضل يكون بالتذبذب بين التوجه نحو الخسارة والتوجه نحو البناء وإستمرارية الحياة، أستخدم مقياس مكون من 22 فقرة يركز على الحياة اليومية للشخص الأرمل أو الأرملة، تم تطبيقه مع 163 أرمل وأرملة تتراوح أعمارهم بينن 45-94 عام، وتبين أن الشخص الأرمل أو الأرملة الذين عانوا من الحداد حديثا أظهروا درجة عالية من التذبذب بين العمليتين، بينما كان يوجد

تركيز أعلى نحو التوجه نحو الحياة والبناء للأشخاص الذين عانوا من الفقدان منذ فترة طويلة، بالإضافة الى أن التوجه نحو البناء والإستمرار كان مرتبط بشكل كبير مع درجات العناية بالذات ومهارات الحياة اليومية والنمو الذاتي (Caserta and Lund , 2007) .

في دراسة نوعية هدفت الى معرفة أساليب التدبر لدى الاشخاص الذين من أصل اسيوي عقب احداث 9\11 والذين فقدوا أشخاص من أسرتهم خلال هدم الأبراج، تم إستخدام أسلوب المقابلات، وبعد تحليل البيانات نوعيا ، تبين إتباع أساليب التدبر التالية : التدبر الإجتماعي واشتمل على التواصل مع أسرهم وأسر الضحايا وعمل شبكة لأسر الضحايا لتبادل المعلومات والحصول على الدعم، والحديث عن الميت ومعايشة ذكراه وكانت من خلال لإنخراط في الحديث عن الميت ومشاهدة صوره والأفلام الخاصة به،وإشغال الذات بالعمل والأسرة كوسيلة لتشتيت الشخص عن الخسارة، التدبر العاطفي المعرفي كالبكاء والغضب ومحاولة اللجوء الى العقلانية لفهم و إدراك ما حصل لهم، التدبر الروحي والديني في مجال المعتقدات من خلال التعمق في الايمان ، أو اختلاط المشاعر تجاه الخالق،أو الإنخراط بالسلوكات التعبدية أو تجنبها (Inman et al.,2007) .

وفي دراسة طولية هولندية تعاملت مع آهالي عانوا من فقدان أطفالهم ، هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين طرق تدبر الأم أو الأب وعلاقتها مع طريقة تدبر الشريك بناء على التوجه نحو الخسارة أو التوجه نحو البناء وإستمرار الحياة بناء على النموذج ثنائي عمليات التدبر للحداد، والتكيف النفسي بعد وفاة طفلهم، شارك 219 زوج وزوجة في الدراسة، وتم تطبيق مقياس التدبر مع الخسارة و مقياس الاكتئاب ومقياس إستجابة الحزن بعد 6، 13، 20 شهر من وفاة اطفالهم، أشارت النتائج الى أن التوجه نحو الخسارة كان مؤشر للتكيف السلبي، بينما التوجه نحو البناء وإستمرار الحياة كان مؤشر الى تكيف أفضل وإيجابي، بالنسبة للصعيد البين شخصي تحديدا الرجال ممن لديهم شريكة تدبرت بمتمركز حول البناء وإعادة الحياة كان التأثير عليه إيجابا ويعزز من قدرته على التكيف (Bout et al. , 2008) .

تناولت دراسة أجينية لبالوك وآخرون هدفت الى معرفة التأثير الجيني للصلابة النفسية على الجندر ، من خلال دراسة التوائم المتطابقة والغير متطابقة لعينة (60 ذكر ، 59 أنثى) تترواح أعمارهم بين 25-74 ،وتم تطبيق مقياس يقيس المشاعر الإيجابية عقب المرور بضغوط نفسية حادة وربطها بالصلابة ، أشارت النتائج الى إرتباط الصلابة لدى الذكور بشكل أعلى من الإناث ، وتبين

أنها اعلى لدى الذكور ، وتم تفسير النتائج لقدرة الذكور على التعامل بفعالية مع البيئة المحيطة به وإستغلال الموارد المحيطة به (Blalock et al. ,2008).

في دراسة جونسون التي هدفت لمعرفة خبرات المراهقات الأمريكيات من أصل أفريقي اللواتي عانين من الخسارة والحزن بسبب حوادث قتل اصدقاءهم، إحتوت الدراسة النوعية على مقابلات مع عشرين فتاة تراوحت أعمارهم بين 16-19 عام، تم الإعتماد على نظريات لدعم الإطار النظري وفهم تجربة الفتيات وهي: بناء المعنى، نظريات التطور المتعلقة بفترة المراهقة، تاثير الخسارة الصادمة على المعرفة، والصلابة النفسية. أظهرت المراهقات صلابة في قدراتهم على تخطي الخسارة والإستمرار في حياتهم، حافظوا على توجه نحو الإنجاز وعلاقات جيدة مع أسرتهم وأصدقاءهم والآخرين، ساهمت الأبنية (الميتافيزيقية، الدافعية) والمعاني المنوطة بها في تشكيل الصلابة لديهم (Johnson , 2010) .

وتناولت دراسة حديثة لتجارب الناجين من المحرقة ، لعينة عددها 113 ، وتم التطرق لطرق تعاملهم مع الضفوط ودرجة تحملهم لها ومقارنتها تبعا للجندر ، تم تطبيق مقياس للصلابة النفسية ومقياس لمراحل إريكسون التطورية وتخطيها ، أشارت الى عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة وأساليب التدبر (Morano , 2010).

وفي دراسة طبقت في المملكة المتحدة هدفت الى تحديد أنواع التدبر بناء على النموذج الثنائي العمليات للتدبر مع الحداد، والتذبذب بين التوجه نحو الخسارة أو التوجه نحو البناء والحياة من جديد، شارك بها 46 أرمل و46 أرملة، تم تطبيق المقاييس وعمل المقابلات مع كبار السن الذين عانوا من الحزن والفقدان، أشارت النتائج أن الأشخاص الذين تكيفوا بشكل أفضل تحدثوا عن الضغوط على أنها أدوار جديدة وهوية جديدة وعلاقات جديدة وكان الحزن لديهم واضح، أما الأشخاص الذين تكيفوا أقل كانوا متجنبين ومنكرين للتغيرات في حياتهم وعانوا من التشتت تجاه الخسارة في حياتهم (Bennett et al., 2010).

وفي دراسة بوك التي تحدثت عن التغيرات الدينية والروحية التي تحدث بعد الخسارة في المجتمع الأمريكي من منطلق عدم إختبار كل الأشخاص الروحانيات بطريقة إيجابية، فبعض الأشخاص ينخرطون في تدبر ديني سلبي وتظهر من خلال سلوكات وأفكار مثل أن الله وإيمانهم تخلى عنهم ،أو التشكيك بسلطة الله والتساؤل عن أمور تتعلق بالله وعدالته، هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التدبر الديني الإيجابي والتدبر الديني السلبي وعلاقتها مع الحزن العسير، وأن كان التدبر الديني يتنبأ بالضغط النفسي عن طريق دراسة طولية مع 46 ناج من جرائم القتل، تم إستخدام إستبانة الحزن العسير ومقياس التدبر الديني، أشارت النتائج الى أن التدبر الديني السلبي كان مرتبط مع الحزن العسير، بينما التدبر الديني الإيجابي كان غير مرتبط بنتائج الحزن، تنبأ الحزن العسير بدرجات عالية من الصراع الروحي 6 أشهر من بعد الحادثة، أوصت الدراسة الى أهمية مراعاة القضايا الروحية والروحانية الحساسة في التدخلات العلاجية (Buke et al. , 2011).

وفي دراسة أخرى طولية هدفت الى فحص العلاقة السببية بين إستمرار الروابط مع الفقيد والأعراض التي يظهرها الأفراد خلال الوقت. إعتمادا على نظرية التعلق، وعدم توقع الانفصال وفجائيته التي تم فحصها على أنها متغير وسيط، تم جمع المعلومات من ستين زوج أو زوجة عانوا من الحزن على أزواجهم أو زوجاتهم ، وتم تطبيق المقاييس ثلاث مرات خلال سنتين من وفاة الزوج أو الزوجة. إحتوت المقاييس على توقع الوفاة، مقاييس الحزن والاكتئاب، ومقياس إستمرار الروابط مع الميت. تبين أن الأشخاص الذين عاشوا خسارة غير متوقعة وحافظوا على روابط قوية مع الميت كانوا الأقل تكيفا طوال مدة الدراسة، أما الأشخاص الذين عانوا من خسارة متوقعة وحافظوا على رباط قوي مع الميت عانوا بداية إلا أنهم أظهروا تحسن لاحقا،بينما الأشخاص الذين أظهروا رباط ضعيف حصلوا على درجات قليلة على مقاييس اللاتكيف بغض النظر عن توقع الموت (Abakoumkin et al. , 2012) .

والآتي تقديم لملاحظات على الدراسات السابقة :

- هناك إهتمام واضح من قبل الباحثين في التعرف على أساليب التدبر والتكيف لدى الأشخاص الذين يعانون بتجارب الحزن والفقدان .
- ظاهرة الصلابة والفقدان ظواهر عالمية ولا تقتصر مجتمع أو ثقافة محددة .
- أظهرت الأبحاث إنتشار للصلابة للنفسية لدى الأشخاص الذين عانوا من الفقدان .
- اظهرت العديد من الأبحاث علاقة الصلابة النفسية مع أساليب التدبر ، كاللجوء للدعم الاجتماعي ، الحفاظ على الروابط مع الاشخاص المتوفين ، التعبير والتفريغ عن المشاعر تجاه الفقدان ، إعادة التفسير الايجابي والنمو ، التفاؤل ، الإنكار ، الإنفصال الذهني ، المرونة بين التعبير عن المشاعر والتوجه نحو الفقدان والتوجه نحو إعادة البناء والتذبذب بينهما .
- إختلفت الدراسات في موضوع نوع الفقدان ومدى تأثيره على الفرد ، فبعض الدراسات توصلت لفروق بين الأفراد تبعا لنوع الفقدان ، والبعض الآخر لم يصل لتلك النتيجة وتبين عدم وجود فروق في الصلابة وأساليب التدبر تبعا لنوع الفقدان .
- إختلفت الدراسات في مناهج البحث ، فمنها من لجا الى مناهج نوعية ومنها كمية ، وإختلفت طرق جمع المعلومات .
- شملت الدراسات عينات متنوعة من الأفراد (كبار السن ، الشباب ، مرحلة الرشد) .
- يوجد إختلافات بين الذكور والاناث في مستويات الصلابة وفي استخدام اساليب تدبر معينة ، بالإضافة الى إختلافها بين الفئات العمرية المختلفة .

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والاجراءات

تضمن هذا الفصل تحديدا للمنهج المستخدم في الدراسة الحالية ، وصفا لمجتمع الدراسة ، وطريقة إختيار العينة ، ومقاييس الدراسة ومعايير الصدق والثبات الخاص بها ، والأساليب الإحصائية المستخدمة .

منهج الدراسة

استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية ، حيث هدفت للتعرف الى مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبر لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة .

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعة الاردنية من مختلف الكليات الانسانية والعلمية ومختلف السنوات الدراسية بالإضافة الى طلاب الدراسات العليا ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة ، ومن الجدير ذكره عدم توفر إحصائية تقدر نسبة الفقدان للعلاقات الحميمة لطلبة الجامعة الاردنية مما صعب تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة .

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة ، تم الحصول عليها بالطريقة المتاحة ، ممن أشاروا الى أنهم تعرضوا لفقدان علاقة حميمة خلال السنة الماضية أو أكثر ، حيث شارك 157 طالب و 293 طالبة في عينة الدراسة، تم إختيارهم خلال الفصل الدراسي الثاني للعام 2014-2015 في شهر آذار . من خلال تطبيق مقاييس الدراسة في شعب المتطلبات الجامعية (علوم عسكرية ، جغرافية الأردن ، تربية وطنية ، مبادىء علم النفس) ، ولضمان صدق البيانات قدر الإمكان تم توزيع 1000 إستبانة خلال المحاضرات ، وتم إعطاء الطلاب خيار في تحديد مرورهم بهذه التجربة ام لا دون رقابة مباشرة من الباحثة ، وتم التأكد من خصوصية الطلاب خلال تعبئة الاستبانات ، وتم التأكيد على أهمية المصداقية والشفافية خلال الإجابة على المقاييس . فالطالب الذي مر بتجربة الفقدان عبأ مقياس التدبر بناء على تجربته في التعامل مع تلك التجربة ، والطالب

الذي لم يمر بهذه التجربة كان يعبأ المقاييس بناء على أسلوب تعامله مع الضغوطات التي يمر بها ، فنفى 550 مروهم بهذه التجربة ، وتم إستثناء بعض الإستبانات لنقص البيانات . وتبين الجداول اللاحقة خصائص العينة من نواحي (الجندر - الكلية الدراسية - نوع الفقدان – الفترة الزمنية للفقدان) .

حيث تراوحت أعمار العينة بين 18-32 ، ومتوسط اعمار العينة كان 20.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر ونوع الفقدان

نوع الفقدان الجندر	صداقة مقربة		ارتباط (خطبة او زواج)		علاقة رومنسية (حب)		المجموع	
ذكور	59	%37.6	4	%2.5	94	%59.9	157	%100
اناث	135	%46.1	28	%9.6	130	%44.4	293	%100

يوضح الجدول (1) أن أعلى أنواع الفقدان لدى الذكور هو فقدان علاقة حب ونسبتها (59%) وهي أعلى من النصف ، يليها الصداقة المقربة ونسبتها (37.6%) ، وألاقل هي الإرتباط ونسبتها (2.5%) ، وإختلف الترتيب لدى الإناث فكان أعلى نوع فقدان للصداقة المقربة ونسبتها (46.1%) ، تليها الحب ونسبتها (44.4%) ، تقاربت النسب بالنسبة للصداقة والحب ، والأقل الإرتباط ونسبتها (9.6%) .

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والفترة الزمنية للفقدان

الفترة الزمنية للفقدان الجندر	خلال الشهر الماضي		خلال الثلاثة أشهر الماضية		خلال السنة الماضية أو أكثر		المجموع	
ذكور	39	%24.8	30	%19.1	88	%56	157	%100
اناث	64	%21.8	78	%26.6	151	%51.5	293	%100

يوضح الجدول (2) ترتيب الفترات الزمنية تنازليا للذكور فأعلى فترة كانت خلال السنة الماضية أو أكثر ونسبتها (56%) ، تليها خلال الشهر الماضي ونسبتها (24.8%) ، وأخيرا خلال الثلاثة أشهر الماضية ونسبتها (19.1%) . بينما الإناث أعلى فترة كانت خلال سنة أو أكثر ونسبتها (51.5%) ، تليها خلال الثلاثة أشهر الماضية ونسبتها (26.6%) ، وأخيرا خلال الشهر الماضي

(21.8%) . ويتبن لنا أنه بالنسبة للذكور والإناث أعلى من نصف العينة عانوا من فقدان خلال سنة أو أكثر .

جدول (3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والكلية الدراسية

الكلية الدراسية الجندر	كليات إنسانية		كليات علمية		المجموع	
ذكور	70	%44.6	87	%55.4	157	%100
إناث	172	%58.7	121	%41.3	293	%100

يوضح الجدول (3) تقارب كبير بين نسبة الطلاب والطالبات في نوع الكليات سواء علمية أو إنسانية ، نسبة اللذين فقدوا علاقات حميمة من الذكور في الكليات العلمية أعلى من الإنسانية بمقدار بسيط ، ونسبة اللذين فقدوا علاقات حميمة من الإناث في الكليات الإنسانية أعلى من العلمية بمقدار بسيط أيضا .

جدول (4) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجندر والمستوى الدراسي

المستوى الدراسي الجندر	سنة أولى		سنة ثانية		سنة ثالثة		سنة رابعة		سنة خامسة		دراسات عليا		المجموع	
ذكور	23	%14.6	25	%15.9	32	%20.4	47	%29.9	20	%12.7	10	%6.4	157	%100
إناث	22	%7.5	53	%18.1	69	%23.5	123	%42.8	16	%5.5	10	%3.4	293	%100

يوضح الجدول (4) تقارب في النسب المئوية للسنوات الدراسية مما يدل على تنوع العينة ، بالنسبة للذكور اللذين فقدوا علاقة حميمة كانت أعلى نسبة في السنة الرابعة ، بينما الإناث كانت أعلى نسبة أيضا في السنة الرابعة .

أدوات الدراسة

مقياس الصلابة النفسية

استخدمت الباحثة مقياس The connor-davidson resilience scale (CD-RISC) ، بصورته المختصرة عن المقياس الأصلي ، وهو مكون من عشر فقرات ، صمم لأغراض إكلينيكة لقياس قدرات الأفراد في مواجهة الضغط النفسي (Bennet ,et al., 2011).

تم تطوير المقياس من خلال تطبيقه على عينة مكونة من 1.743 طالب جامعي من جامعة سان دييغو. ، وتم تطويره ليكون أحادي الأبعاد بعدما تبين عدم تشبع الفقرات بالعوامل السابقة (الكفاءة الذاتية ، تحمل الضغط النفسي ، تقبل التغيير والحفاظ على علاقات آمنة وصحية ، التحكم ، الروحانيات) للمقياس ذو ال 25 فقرة ، ضعف الصدق العاملي أدى الى جعله أحادي العامل وتم إختصار الفقرات لتصبح 10 ، يتم حساب درجات الصلابة النفسية من خلال جمع الفقرات العشرة مع إعطاء القيم من 0-4 للخيارات (اطلاقا ، نادرا ، احيانا ، غالبا ، دائما) على التوالي ، حيث تتراوح درجات الصلابة بين 0 درجات منخفضة الى 40 ، وتشير الدرجات العليا على المقياس الى درجات عالية من الصلابة النفسية ، والعكس صحيح (Campell-Sills and Stein , 2007).

ومن خلال احتساب مستويات الصلابة للمقياس من خلال معادلة مقياس ليكرت الخماسي تبين الآتي :

- (0-8) صلابة نفسية منخفضة جدا.
- (9-16) صلابة نفسية منخفضة .
- (17-24) صلابة نفسية متوسطة .
- (25-32) صلابة نفسية مرتفعة .
- (33-40) صلابة نفسية مرتفعة جدا.

- تم موائمة المقياس الى اللغة العربية من خلال إتباع الخطوات التالية :

1-ترجمة المقياس الى اللغة العربية من قبل الباحثة .

2-إجراء الترجمة العكسية من قبل مختص وتحديد الإختلافات ، وإجراء بعض التعديلات على الفقرات .

3-تم إستخرج الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض الفقرات على عشرة مختصين في علم النفس والعلاج النفسي ، وذلك لتحديد درجة صلاحية الفقرات وموائمتها للبيئة الأردنية .

4-بناء على مقترحات المحكمين ، تم إعتماد نسخة نهائية من المقياس مكونة من 10 فقرات .

5-تم بعد ذلك تطبيق المقياس على 20 من طلبة الجامعة الأردنية لتحديد درجة وضوح الفقرات وعدم وجود أي غموض بها .

6-بلغ معامل ثبات الإتساق الداخلي للمقياس على العينة الحالية 80. مما يشير الى درجة جيدة من الثبات الداخلي ، ومما يعني صلاحية إستخدام المقياس في البيئة الأردنية .

مقياس إستراتيجيات التدبر

وهو الصورة الأردنية المطورة للمقياس الأجنبي (COPE)والذي قام الباحث نعمان النتشة بملائمته للبيئة الأردنية (النتشة ، 2000) ، وتم إستخدامه من قبل العديد من الباحثين الأردنيين ، ويقيس 15 إستراتيجية تدبر من إستراتيجيات المنتشرة بين البشر، يتكون المقياس من (60)فقرة أمام كل فقرة سلم تدريج رباعي (لم أفعل هذا أبدا ، فعلت هذا قليلا ، فعلت هذا بقدر متوسط ، فعلت هذا كثيرا) ، بحيث تعطى القيم من (1-4) على التوالي ، وتحسب كل إستراتيجية تدبر (مقياس فرعي) على حدة بجمع الفقرات ، كلما أرتفع مجموع الدرجات دل على زيادة إستخدامها ، كل إستراتيجية تحتوي على أربع فقرات لذلك يتراوح مجموع الدرجات ما بين (4-16) .

وبالإشارة الى (النتشة ، 2000) تبين ان المقياس تمتع بخصائص سيكومترية جيدة جدا ، فبما يتعلق بالثبات تبين أن ثبات إعادة الاختبار للمقاييس الفرعية تراوح بين (45. – 80.) ، أما

الثبات بأسلوب التجزئة النفسية للمقياس (83.) ، وقام الباحث باستخراج صدق البناء للمقياس من خلال أسلوب التحليل العاملي والذي أشارت نتائجه الى تشبع الفقرات بالعوامل المتحمورة حولها.

ومن خلال احتساب مستويات اللجوء الى أساليل التدبر من خلال معادلة مقياس ليكرت الرباعي تبين الآتي :

- (1-4) منخفض جدا
- (5-8) منخفض
- (9-12) متوسط
- (13-16) مرتفع

إستراتيجيات التدبر الذي يقيسها المقياس :

1-التدبر النشط (Active Coping) : وهي إستراتيجية تتمثل بإتخاذ خطوات من قبل الشخص تجاه الضغوط النفسية والتقليل منها ، فيقوم الشخص بإجراءات تساعده ، ويلجأ الشخص الى تكثيف جهوده للتغلب على الضغوط ، وتقيسها الفقرات (5، 25 ، 47 ،58) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (28.) كما بينه الجدول (5) .

2- التخطيط (Planning) : تصميم خطة فعلية للتعامل مع الضغوط النفسية ، وتقيسها الفقرات (19، 32 ، 39، 59) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (28.) كما بينه الجدول (5) .

3- قمع النشاطات المنافسة (Suppression of competing activitiess) : وهذه الإستراتيجية تتضمن تركيز الشخص على الموقف وتجنبه لأي نشاط أو حدث آخر ، حيث يفرغ الشخص نفسه للتعامل مع الموقف ، وتقيسها الفقرات (15:32 ، 42 ، 55) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (46.) كما بينه الجدول (5) .

4- ضبط النفس (Restraint Coping) : وهذه الإستراتيجية تتمثل بالحذر وإنتظار الفرصة المناسبة للقيام بأي تصرف بعيدا عن التسرع ، وتقيسها الفقرات (10،22، 41،49)، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (55.) كما بينه الجدول (5) .

5- البحث عن الدعم الإجتماعي المادي (Use of instrumental social support): وتعني توجه الفرد للأخرين للحصول على النصيحة والمعلومات الكافية لمواجهة الضغوط ، وتقيسها الفقرات (4 ، 14 ، 30، 45) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (70.) كما بينه الجدول (5) .

6- الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي (Use of emotional social support) : وتعني التوجه نحو الآخرين للحصول على الدعم والتعاطف والتصديق لمشاعره وتجرتبه ، وتقيسها الفقرات (11 ، 23 ، 34 ، 52) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (74.) كما بينه الجدول (5) .

7- التنفيس عن الإنفعالات (Focus on and venting emotions): وتتمثل بتوجه الشخص نحو التعبير عن مشاعره والإفصاح عنها . وتقيسها الفقرات (3 ، 17 ، 28 ، 46) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (48.) كما بينه الجدول (5) .

8- الإنفصال السلوكي(Behavioral disengagement) : وتتمثل بالإستسلام وإيقاف أي محاولات جادة نتيجة توقعات سلبية لدى الفرد ، وتقيسها الفقرات (9، 24، 37، 51) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (44.) كما بينه الجدول (5) .

9- الإنفصال الذهني (Mental disengagement) : وهي سلوكات يقوم بها الشخص بهدف إشغال نفسه عن الموقف الضاغط وتشتيت فكره عنها مثل أحلام اليقظة والتلفاز ووسائل التواصل الإجتماعي ، وتقيسها الفقرات (2،16، 31، 43) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (43.) كما بينه الجدول (5) .

10- إعادة التفسير الإيجابي والنمو (Positive reinterpretation and growth): وهي تتمثل بمحاولة تعلم دروس وقيم جديدة من التجربة التي مر بها الشخص واضافة معنى جديد لهذه التجربة ، وتقيسها الفقرات (1 ، 29 ، 38 ، 59)، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (67.) كما بينه الجدول (5).

11- الإنكار (Denial): وهو تجنب تصديق ما حدث وتجاهل الحقيقة والواقع وتسبب تفاقم الأوضاع للشخص نتيجة هذا الإنكار ، وتقيسها الفقرات (6 ، 27 ، 40 ، 57) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (53.) كما بينه الجدول (5) .

12 – القبول (Acceptance) : وهي نقيض الإنكار وتتمثل في تقبل الحقيقة والتعامل معه ، وتقيسها الفقرات (13 ، 21 ، 44 ، 54) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (60.) كما بينه الجدول (5) .

13 – اللجوء الى الدين (Religion) : وهو إستخدام المعتقدات الدينية مهما كانت والعبادات والطقوس لمواجهة هذه الضغوط والتي تشكل إستراتيجية تدعم الشخص ، وتقيسها الفقرات (7، 18 ، 48 ، 60) ، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (77.) كما بينه الجدول (5) .

14 - اللجوء الى العقاقير (Substance use) : تجنب التفكير بالموقف من خلال تعاطي العقاقير والمخدرات وإساءة استخدامها ، وتقيسها الفقرات (12 ، 26 ، 35، 53)، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (81.) كما بينه الجدول (5) .

15- الفكاهة (Humor) : محاولة تخفيف وطأة الضغوط من خلال حس الفكاهة والنكات على التجربة والموقف الضاغط ، وتقيسها الفقرات (8 ، 20 ، 36 ،50)، وبلغ معامل الثبات لهذا المقياس الفرعي (75.) كما بينه الجدول (5) .

ثبات المقياس

جدول (5) معاملات ثبات مقياس استراتيجيات التدبر المحسوبة بمعادلة كرونباخ الفا

الاستراتيجيات وعدد فقراتها لكل استراتيجية 4	معامل الثبات كورنباخ الفا
التدبر النشط	.28
التخطيط	.28
قمع النشاطات المنافسة	.46
ضبط النفس	.55
البحث الدعم الاجتماعي المادي	.70
الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي	.74
التنفيس عن الإنفعالات	.48
الإنفصال السلوكي	.44
الإنفصال الذهني	.43
إعادة التفسير الايجابي والنمو	.67
الإنكار	.53
القبول	.60
اللجوء الى الدين	.77
اللجوء الى العقاقير	.81
الفكاهة	.75

يوضح الجدول (5) ثبات المقاييس الفرعية الذي تراوح بين 40-70 ،وهذا يدل على ثبات مقبول بإستثناء التعامل النشط والتخطيط ، ومن الممكن تفسير إنخفاض الثبات لبعض المقاييس الفرعية بسبب قلة عدد الفقرات لكل استراتيجية .

إجراءات الدراسة :

لغايات تحقيق أهداف الدراسة تمت الإجراءات وفق الخطوات الآتية :

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في الجامعة .

- توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة بعد الشرح المفصل عن أهدف الدراسة ،وتطبيقها في محاضرات المتطلبات الجامعية التي تضمن عشوائية اختيار العينة المتاحة دون التحيز لفئة من الطلاب ، وتم إستبعاد الاشخاص الذين لم يقروا مرورهم بتجربة فقدان لعلاقة حميمية .

- جمع البيانات والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الاحصائي وإستبعاد الإستبيانات المعبأة عشوائيا والتي تنقصها الكثير من الفقرات الغير معبأة .

- التواصل مع الطلاب الراغبين بمعرفة نتائجهم وتزويدهم بها .

المعالجة الاحصائية

تم تحليل البيانات بإستخدام برنامج التحليل الإحصائي ، وللإجابة على اسئلة الدراسة تم إستخدام المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية ،معامل الإرتباط بيرسون ، إختبار T-test.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تضمن هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة وإجابة على أسئلتها .

السؤال الاول : ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن فقدوا علاقة حميمة ، وما أكثر أساليب التدبر الأكثر استخداما ؟

للإجابة على القسم الاول من السؤال ، تم إستخراج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة .

جدول (6) متوسط الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

المتغير	العدد	اقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مقياس الصلابة النفسية	450	5	40	27.23	6.31

يوضح الجدول رقم (6) متوسط الصلابة النفسية لدى أفراد العينة (450) فرد ، والمتوسط الحسابي هو (27.23), كما أن الإنحراف المعياري هو (6.31) . ويقع مستوى الصلابة النفسية ضمن المستوى المرتفع .

جدول رقم (7) توزيع مستويات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة

مستويات الصلابة النفسية	منخفض جدا 8-0		منخفض 16-9		متوسط 24-17		مرتفع 32-25		مرتفع جدا 40-33		المجموع
التكرار	2	%.4	23	%5.1	113	25.1 %	209	46.4 %	103	%22.8	450

يشير الجدول (7) إلى أن جزء كبير من العينة كانوا ممن يتمتعون بالصلابة النفسية المرتفعة (46.4%) ، و (22.8%) من أفراد العينة لديهم مستوى صلابة مرتفعة جدا ، (25.01) كانوا ذوي صلابة نفسية متوسطة ، ولم يشر سوى (5.1%) الى أنهم ذو صلابة نفسية منخفضة أو منخفضة جدا (4%) .

وللإجابة على القسم الثاني من السؤال ، تم حساب المتوسطات الحسابية لأساليب التدبر وترتيبها تنازليا من الأكثر إستخداما الى الاقل ، ويشير الجدول (8) الى نتائج هذا التحليل .

جدول رقم (8) متوسطات أساليب التدبر لمقياس إستراتيجيات التدبر

نوع اسلوب التدبر	العدد	اقل قيمة	اعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اللجووء الى الدين	450	4.00	16.00	13.64	2.86
إعادة التفسيرالايجابي والنمو	450	4.00	16.00	12.52	2.59
التخطيط	450	4.00	16.00	11.78	2.45
القبول	450	5.00	16.00	11.71	2.62

الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي	450	4.00	16.00	10.99	3.17
التنفيس عن الإنفعالات	450	4.00	16.00	10.98	2.56
ضبط النفس	450	4.00	16.00	10.80	2.55
التدبر النشط	450	4.00	16.00	10.80	2.29
البحث عن الدعم الإجتماعي المادي	450	4.00	16.00	10.59	3.05
الإنفصال الذهني	450	4.00	16.00	10.12	2.65
قمع النشاطات المنافسة	450	4.00	16.00	9.72	2.39
الإنفصال السلوكي	450	4.00	16.00	8.75	2.43
الإنكار	450	4.00	16.00	8.67	2.75
الفكاهة	450	4.00	16.00	8.12	3.10
اللجوء الى العقاقير	450	4.00	16.00	5.46	2.614

ويتضح من الجدول (8) أن متوسطات أساليب التدبر الخمسة عشر تروواحت بين (5.46-13.64) ، وكانت اكثر الأساليب إستخداما اللجوء الى الدين ومتوسط درجاتها (13.64) ، تتبعها إعادة التفسير الايجابي والنمو ومتوسط درجاتها (12.52) ، تتبعها التخطيط ومتوسط درجاتها (11.78) ، تتبعها القبول ومتوسط درجاتها (11.71) ، تتبعها الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي ومتوسط درجاتها (10.99) ، تتبعها التنفيس عن الإنفعالات ومتوسط درجاتها (10.98) ، تتبعها ضبط النفس ومتوسط درجاتها (10.802) ، تتبعها التدبر النشط ومتوسط درجاتها (10.800) ، تتبعها الحصول على الدعم الإجتماعي المادي ومتوسط درجاتها (10.59) ، وتتبعها الإنفصال الذهني ومتوسط درجاتها (10.12) ، وتتبعها قمع النشاطات المنافسة ومتوسط درجاتها (9.72) ، وتتبعها الإنفصال السلوكي ومتوسط درجاتها (8.75) ، وتتبعها الإنكار ومتوسط درجاتها (8.67) ، وتتبعها الفكاهة ومتوسط درجاتها (8.12) ، وأخيرا اللجوء الى العقاقير ومتوسط درجاتها (5.46) .

السؤال الثاني : هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجندر .

جدول (9) نتائج اختبار ت للاختلاف في درجات الصلابة للذكور والإناث من عينة الدراسة

مجال المقارنة	الذكور		الانات		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الصلابة النفسية	28.89	5.59	26.47	6.35	4.014	.000

يوضح الجدول (9) بأن قيم الإحصائي (ت) للإختلاف بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية (4.014) ، وهذه القيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبمراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن مستوى الصلابة لدى الذكور أعلى من الإناث .

السؤال الثالث : هل هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية أساليب التدبر المستخدمة ؟

للإجابة على هذا السؤال تم إستخدام إختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق في أساليب التدبر المستخدمة لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجندر .

جدول (10) نتائج اختبار ت للاختلاف في أساليب التدبر المستخدمة للذكور والإناث من عينة الدراسة

انواع اساليب التدبر	ذكور- اناث	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التدبر النشط	ذكور	10.85	2.32	.402	.68
	اناث	10.76	2.28		
التخطيط	ذكور	11.66	2.46	. 702-	.483
	اناث	11.83	2.45		
قمع النشاطات المنافسة	ذكور	10.11	2.60	2.41*	.017
	اناث	9.52	2.24		
البحث عن الدعم الاجتماعي المادي	ذكور	10.30	3.11	1.43-	.151
	اناث	10.74	3.01		
ضبط النفس	ذكور	10.70	2.57	-.576	.565
	اناث	10.85	2.54		
الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي	ذكور	10.28	3.16	*3.48-	0.001
	اناث	11.37	3.12		
الإنفصال السلوكي	ذكور	8.53	2.55	1.39-	.166
	اناث	8.87	2.35		
الإنفصال الذهني	ذكور	9.77	2.74	2.016-*	.04
	اناث	10.31	2.59		
إعادة التفسير الايجابي والنمو	ذكور	12.22	2.70	1.79-	.703
	اناث	12.69	2.53		
الإنكار	ذكور	8.73	2.87	.302	.763
	اناث	8.64	2.69		
القبول	ذكور	11.41	2.55	1.78-	.076
	اناث	11.87	2.64		
اللجوء الى الدين	ذكور	12.84	3.03	4.26-*	.000
	اناث	14.07	2.68		
اللجوء الى العقاقير	ذكور	6.41	3.16	*5.82	.000
	اناث	4.95	2.10		
التنفيس عن الإنفعالات	ذكور	10.14	2.48	*5.21-	.000
	اناث	11.43	2.50		
الفكاهة	ذكور	8.45	3.19	1.66	.098
	اناث	7.94	3.04		

(*)ذو دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 05.

يتضح من الجدول (10) أن جميع القيم ليست دالة عند مستوى 0.05 فأقل بإستثناء الأساليب التالية : قمع النشاطات المنافسة (2.41) وهي دالة عند مستوى 0.05 فاقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية يستخدم الذكور هذا الاسلوب أكثر من الإناث ، الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي (-3.48) وهي دالة عند مستوى 0.05 فاقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية الإناث تستخدم هذا الأسلوب أكثر من الذكور ، الإنفصال الذهني (-2.016) وهي دالة عند مستوى 0.05 فأقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية نجد أن الإناث تستخدم هذا الأسلوب أكثر من الذكور ، اللجوء الى الدين (4.26-) وهي دالة عند مستوى 0.05 فأقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية الإناث تستخدم هذا الأسلوب أكثر من الذكور ، اللجوء الى العقاقير (5.82) وهي دالة عند مستوى 0.05 فأقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية يستخدم الذكور هذا الأسلوب أكثر من الإناث ، التنفيس عن الإنفعالات (-5.21) وهي دالة عند مستوى 0.05 فأقل وبمراجعة المتوسطات الحسابية الإناث تستخدم هذا الأسلوب أكثر من الذكور .

وإستنادا على قيمة ت تزداد درجة الفروق في اللجوء الى العقاقير والتنفيس عن الإنفعالات واللجوء الى الدين على التوالي مقارنة مع باقي الفروق في الأساليب .

السؤال **الرابع : هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأنواع من أساليب التدبر؟**

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل إرتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الإرتباطية بين درجات الصلابة وأساليب التدبر المستخدمة من قبل أفراد عينة الدراسة .

جدول رقم (11) : العلاقة الارتباطية بين درجات الصلابة النفسية واساليب التدبر لدى عينة الدراسة

الصلابة النفسية	أساليب التدبر	معامل الارتباط
الدرجة الكلية	التدبر النشط	*.173
	التخطيط	*.300
	قمع النشاطات المنافسة	*.110
	البحث عن الدعم الاجتماعي المادي	*.111-
	ضبط النفس	0.124*
	الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي	*.154-
	الإنفصال السلوكي	*.213-
	الإنفصال الذهني	*.139-
	إعادة التفسير الايجابي والنمو	*.316
	الإنكار	.038
	القبول	.082
	اللجوء الى الدين	.066
	اللجوء الى العقاقير	.018-
	التنفيس عن الإنفعالات	*.239-
	الفكاهة	*.175

(*)ذو دلالة إحصائية عند مستوى خطأ 05.

تشير النتائج الى إرتباطات إيجابية وسلبية بين مستوى الصلابة النفسية وبعض أساليب التدبر ، ويشير جدول (10) الى أن هناك علاقة إيجابية بين الإرتفاع على مستوى الصلابة النفسية وإستخدام أسلوب التخطيط (ر=30. ، α=05.) ، وأسلوب إعادة التفسير والنمو الإيجابي (ر=31. ، α=05.) ، وأسلوب ضبط النفس (ر=12. ، α=05.) ، وأسلوب التدبر النشط (ر=17. ، α=05.) ، وأسلوب الفكاهة وأسلوب قمع النشاطات المنافسة (ر=17.، 11. ، α=05.) على التوالي .

كما تشير النتائج الى وجود إرتباط سلبي بين الدرجة المرتفعة من الصلابة النفسية مع أساليب التنفيس عن الإنفعالات (ر=23.- ، α=05.) ، وأسلوب الإنفصال السلوكي والذهني (ر=21-. ،14.- ، α=05.) على التوالي ، وأسلوب الدعم الإجتماعي المادي والدعم الإجتماعي المعنوي (ر=11-. ،15.- ، α=05.) على التوالي .

وأخيرا تشير النتائج الى عدم وجود إرتباط دال بين الصلابة النفسية وأساليب التدبر التالية : الإنكار ، القبول ، الدين ، اللجوء الى العقاقير .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة السؤال الأول

ـ ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الاردنية ممن فقدوا علاقة حميمة ، وما هي أكثر أساليب التدبر الأكثر استخداما ؟

حيث أشارت النتائج الى أن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة كان مرتفع وبما يتعلق بمستويات الصلابة كان الأكثر تكرارا هو المستوى المرتفع مقارنة مع المنخفض والمتوسط ، ومن الممكن تفسير هذه النتيجة بالتجربة التي يمر بها الفرد خلال الفقدان ، فتجربة الفقدان تؤدي الى عدم توازن وشعور بالضيق والحزن بالإضافة الى شعور بالرفض وعدم القبول ، وجميع هذه الحالات غير سارة للأفراد ، لذى يلجأ الأفراد من خلال التجربة والخطأ بتجربة عدة اساليب تدبر ، وبما أن الصلابة ترتبط بالتكيف الإيجابي ، وبحال نجاح الفرد في الرجوع الى حالة التوازن والقدرة على إكمال وظائفه الحياتية يتنمى إحساسه الداخلي بكفاءته الذاتية ، وقدرته على تجاوز هذه الصعاب والتحديات والمشاعر الغير سارة ، مما يؤدي الى تعزيز مفهومه عن ذاته وصلابته النفسية .وهذه الفرص تتيح للفرد بإستكشاف مورداه الذاتيه ومصادر قوته ، ويصبح من السهل الوصول والإعتماد عليها في المستقبل ، وأخيرا المرور بهذه التجارب يعرض الأفراد الى ضغوطات وتخطيها يزيد من قدرة تحمل الأفراد لها ويقلل من حساسيتهم الذاتية تجاهها . وهذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة للباحث Bonnano والباحثة Higgins والأدب النظري في أن الصلابة النفسية شائعة ومنتشرة بين الأفراد الذين يعانون من فقدان .

وبما يتعلق بأكثر إستراتيجيات التدبر إستخداما كانت كالآتي، مع تحليل لأكثر الاساليب إستخداما :

اللجوء الى الدين كون مجتمعنا ديني ويلجأ الى الدين بالمواقف الصعبة والضغوط النفسية ، بالإضافة الى نمذجة اللجوء الى الدين المكتسب من الأهل والنماذج الإيجابية في المجتمع ، وما

للإيمان من دور في تقليل الضغوط النفسية والمشاعر الغير سارة ، بالإضافة الى معتقدات تؤدي للراحة كالتوكل على الله والإيمان بأن الله يحمي الإنسان من الشرور ويدفع السوء عن الإنسان ،كما أن اللجوء الى الدين يؤدي الى شعور بالراحة سريع ، فهو فعال في تغيير الحالة النفسية التي يشعر بها الفرد .

تتبعها إعادة التفسير الايجابي والنمو وقد يفسر بالفئة العمرية التي طبقت عليها العينة ، فهم في بداية الرشد مدفوعين نحوالحياة ، في مرحلة تكوين الخبرات والإحتكاك مع الحياة الحقيقية ، ويلعب التفسير الإيجابي دورا هاما في تخفيض الشعور بالضيق لما له من دور في تعديل الأفكار ومواءمتها بالتالي تأثيرها على المشاعر لتصبح مريحة والسلوك .

تتبعها التخطيط وقد يفسر بالدرجة العلمية للعينة فهم طلاب جامعيين واللجوء الى هذا الأسلوب يعكس تفوق مهاراتهم في حل المشكلات ، والتخطيط له دور فعال في تخطي الصعوبات وحل المشاكل من خلال تحديد الأهداف والخطوات لها ، وبالتالي يحدث لدى الأفراد الذين يتبعون هذا الأسلوب تتابع في الشعور بالرضا والراحة مما يؤدي الى تخطي الفقدان .

تتبعها القبول وهذا يعكس واقعية العينة في مواجهة هذه الظروف والبعد عن الإنكار والتجنب ويدلل على وعي العينة . التقبل يلعب دورا هاما في تحمل هذه التجربة ، فالفرد يمر بمشاعر غير سارة وضغط شديد ، مما يعزز لجوءه الى أساليب تخفف منها ، وبالتالي التقبل يساعد ويحفز الإنسان لإيجاد أساليب تريحه مما يعزز من صلابته النفسية .

تتبعها الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي مما يدلل على الدور الإيجابي للدعم على هؤلاءء الطلاب ، فللدعم المعنوي دور مهم في التخفيف من حدة الضغوطات التي يعاني منها الفرد ، وتخفف من الآثار السلبية لكبت هذه المشاعر ، وتقلل من فرص ظهور المشاعر كأعراض جسدية (أعراض نفس – جسمية) ، بالإضافة الى أن الحصول على الدعم الإجتماعي المعنوي يتيح للأفراد تبادل الخبرات مع بعضهم البعض ، فقد يشعر الفرد بأن ما يمر به طبيعي وانه سيزول مع الوقت ، بالأضافة الى إستماعه الى خبرات الآخرين يشعره بأنه ليس الوحيد الذي مر بهذه التجربة ، وقد تزوده بالأمل بانها مرحلة وستزول .

تتبعها التنفيس عن الإنفعالات ، ضبط النفس ، تتبعها التدبر النشط ، تتبعها الحصول على الدعم الإجتماعي المادي، وتتبعها الإنفصال الذهني ، وتتبعها قمع النشاطات المنافسة ، وتتبعها فك الإنفصال السلوكي ، وتتبعها الانكار ، وتتبعها الفكاهة ، واخيرا اللجوء الى العقاقير .

ومما سبق يتبين لنا ان أفراد العينة لجأوا الى الدين والتفسير الايجابي والتخطيط ومالوا الى التقبل ولجأوا للدعم الإجتماعي وقاموا بالتركيز على الانفعالات والتنفيس عنها ، وهذا يعكس تعامل ومواجهة للفقدان من مجمل أفراد العينة ، في الجهة الأخرى قل اللجوء الى العقاقير والانكار والفكاهة مما يعكس تدبر صحي وتكيفي من قبل أفراد العينة مما يعزز نتيجة الصلابة النفسية التي تقترح تواجد الصلابة لدى العينة وبناء على الدراسات السابقة والأدب النظري يتبعها تكيف وتدبر تكيفي صحي .

اجابة السؤال الثاني :

- **هل هناك فروق بين الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية ؟**

أشارت النتائج الى وجود فروق بين الذكور والإناث ، حيث أن مستوى الصلابة لدى الذكور أعلى من الإناث ، ومن الممكن عزو ذلك الى الثقافة والمجتمع الذي يعزز صلابة الذكور من خلال تعريضهم لمواقف متنوعة في الحياة والتعرض لهذه التجارب يصقل صلابتهم ويعزز من تحملهم للضغوطات النفسية ، فهم على درجة عالية من الإحتكاك بالبيئة المحيطة بهم مقارنة بالإناث مما يتيح لهم إستغلال الموارد بشكل أعلى ، بالإضافة الى ذكورية المجتمع التي تمنحه غالبا دور القيادة والمسؤولية في المنزل والأسرة ، وهذا يعزز مفهوم الذات لديه ويدفعه نحو الرجوع للتوازن بشكل أعلى من الإناث .

وفي المقابل فرضه كثيرا من القيود والقوانين الدينية والاجتماعية والثقافية على تجارب الفتيات ومواجهتهم للمجتمع ، مما يقلل من مواجهتها للمواقف مقارنة مع الذكر ، فتكون تجاربها أقل وبالتالي ينعكس على صلابتها النفسية ومدى معرفتها بمصادرها الذاتية . ميول الأنثى نحو القبول من المجتمع : فتربية الإناث تعزز أهمية القبول من الآخرين والقبول يلعب دورا هاما في مفهوم الذات لديها مقارنة مع الذكور الذين يزرع بهم مبدأ الرجولة والإعتزاز بالذات .

وهذا يتفق مع دراسة بالوك 2008 التي تؤكد على إرتفاع مستويات الصلابة النفسية للذكور مقارنة بالإناث لإستغلالهم للموارد البيئية والإجتماعية المحيطة بهم ، وتختلف مع دراسة موران التي تنفي الفروق الجندرية في مستويات الصلابة النفسية .

السؤال الثالث :

- هل هناك فروق بين الذكور والإناث في نوعية أساليب التدبر المستخدمة ؟

وبما يتعلق بالفروق الجندرية في أساليب التدبر تبين إختلافات بين الذكور والاناث ببعضها فالأناث استخدمن أساليب الحصول على الدعم الاجتماعي المعنوي والإنفصال الذهني ، اللجوء الى الدين ، التنفيس عن الإنفعالات ، والذكور لجأوا الى قمع النشاطات المنافسة واللجوء الى العقاقير أكثر من الإناث .

وبناء على الاختلافات أعلاه نرى أن الإناث في العينة لجأوا الى الدين والحصول على الدعم الاجتماعي والإنفصال الذهني والتنفيس عن الإنفعالات. وهذا يوضح ان الإناث يلجأن الى التعامل مع المواقف والتعبير عن مشاعرهم ، توجه نحو الاخرين للتنفيس عن هذه المشاعر ، وهذا قد يفسر بميول الأنثى للإعتماد على الآخرين ، والتوجه أيضا نحو الروحانيات وقد يفسر بقابلية الأنثى للإيحاء مقارنة مع الذكر، بالأضافة الى طبيعة التنشئة في مجتمعنا الي تعزز من هذه الأساييب للأنثى وتحديدا الموجهة نحو الذات .وهذه النتائج تختلف مع دراسة Baarsan and Groenous (2001) .

وبما يتعلق بالذكور لجأوا الى العقاقير أكثر من الإناث كوسيلة هرب عوضا عن التفريغ عن مشاعرهم وهذه الخيارات متاحة للذكور بشكل أعلى من الأناث تبعا للعادات والتقاليد العامة مما يقلل من لجوءها لهذه الاساليب، بالأضافة الى قلة تحمل الذكور للألم مقارنة مع الإناث فيلجأون الى أساليب سريعة في تخفيف هذه المشاعر . بالإضافة الى قمع النشاطات المنافسة فالذكر له دور القيادة في العلاقات ومن الممكن ان هذه الإستراتيجية أعلى لديه تبعا للدور الاجتماعي القيادي المنوط به ، فهو قادر على التحكم بالعلاقات العاطفية أكثر من الإناث ، وهو قادر ايضا على إتخاذ قرارات تتعلق بالعلاقة بشكل أعلى مقارنة مع الإناث .

السؤال الرابع :

- **هل هناك علاقة بين الصلابة النفسية وأنواع من أساليب التدبر ؟**

أشارت النتائج الى أن الافراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يلجأون الى :

التدبر النشط وهو عبارة ديناميكية في اللجوء الى أساليب معينة ، وتتيح للفرد العثور على أفضل الأساليب له مما يعززه من تكيفه وظهور الصلابة لديه .

والتخطيط لما له من دور في التسلسل في الأهداف والخطوات ، وبالتالي التخفيف من المعاناة ، وظهور الصلابة لدى الفرد .

وقمع النشاطات المنافسة ، وهو مرتبط بتحييد أي شيء يسبب ضغط كوسيلة لتجاوز الضغط الجوهري ، وهو يساعد في العثور على حل وطرق لتجاوز هذه المحنة .

وضبط النفس ويساعد في إتخاذ قرارات مناسبة تعزز مفهوم الفرد عن ذاته ، وتحكمه في الظروف المحيطة به ، وتمنعه من اي اجراء يؤثر سلبا عليه ، وترتبط بالصلابة من خلال التحكم والعثور حل مناسب للفرد .

ويتميزون أيضا بإعادة التفسير الإيجابي والنمو وهذا يتفق مع دراسة Bennett (2010) بما يتعلق بالنمو والنظرة الايجابية للتغيرات التي تطرأ على العلاقات وايضا مع دراسة Johnson (2010) والتي ركزت على التدبر عن طريق اضفاء معنى للتجربة واعادة البناء من جديد ودراسة Casterta and Lund(2007) فالأزواج الذين استخدموا هذا الاسلوب من التدبر ساعدوا من حولهم للتكيف مع الفقدان في الأسر ، واتفق ايضا مع دراسة O’rounke (2004) في التركيز على الحياة والتفاؤل بها والتوجه نحوها ، واتفق ايضا مع دراسة Hansen et al.(2005) في اهمية التفاؤل والامل بالحياة ، واتفق مع دراسة Irish et al. (2004) والتحولات المعرفية التي تحصل عقب الفقدان والخسارة ودورها في التكيف الصحي الذي يدلل على الصلابة النفسية .ولما للأفكار الإيجابية دور إيجابي في المشاعر والسلوكات .

بالإضافة الى القبول وهذه النتائج تتفق مع دراسة Bennett (2010) التي بينت أن القبول يلعب دورا هاما في التكيف ، ويساعد على مواجهة الضغوط .

واللجوء الى الدين وهذا يتفق مع دراسة .Burke et al (2011) والذي يدلل على دور اللجوء الى الدين في التكيف الإيجابي وارتباطها بالصلابة النفسية ، .

والفكاهة وهو محاولة للتخفيف من أثر الضغط من خلال المزاح ، وهي تعمل على التقليل من الضغط والتحكم به طبعا بقدر كاف .

وهذه الأساليب تشير الى تكيف صحي ونشط مع تجارب الفقدان ، فالصلابة النفسية تستند على تكيف فعال وصحي ، والاساليب التي ذكرت أعلاه تركز نحو إعادة البناء والمرونة بين التعبير عن المشاعر وكبتها وهذا يؤيد ما ورد في الإطار النظري عن أساليب التدبر والنماذج المرتبطة بالصلابة والمرونة .

والأفراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة يلجأون الى البحث عن الدعم الإجتماعي أعلى الدعم المادي والانفعالي وهذه النتائج تختلف مع دراسة محيسن والهلول واتفقت مع دراسة Baarsan and Groenous (2001) تحديدا فيما يتعلق بعوامل الخطورة للسيدات بتواجد صديقات مقربات واضعافه للتكيف ، واختلف مع دراسة .Inman et al (2007) في دور الدعم الاجتماعي والحصول عليه والتكيف ، وقد تشير الى أن اللجوء الى هذه الأساليب وحدها والاعتماد عليها بشكل اساسي قد يدل على انخفاض الصلابة فالتوجه محو الآخرين وحده غير كافي ، بالإضافة الى ان اللجوء الى الآخرين قد لا يؤدي دائما الى نتائج إيجابية بحال عدم دعم الأفراد له وضعف التعاطف ، أو بحال تم تقديم نصائح غير مناسبة له ، فقد يلعب دور سلبي في التجربة .

وقد تدلل النتائج ان الصلابة المنخفضة تزيد من لجوء الأفراد الى الأخرين مقارنة مع الأساليب الاخرى التي تركز على الفرد نفسه كالتخطيط واعادة البناء .

وبما يتعلق بالإنفصال السلوكي والإنفصال الذهني ، إختلفت النتائج مع دراسة Johnson (2010) ، بالانفصال السلوكي بحد ذاته استسلام وياس وبالتالي يضعف من التكيف ويؤثر على الصلابة ، والاتفصال الذهني والاستمررا بتشتيت الذات عن الموضوع الجوهري يؤدي الى كبت هذه المشاعر وتجاهلها وبالتالي تراكم هذه الخبرات بالنفس دون أي معالجة .

اللجوء الى العقاقيرفهي كوسيلة هرب من الواقع ، وترتبط بعدم القدرة على قبول الواقع أو التعامل معه وهذا يعكس صلابة منخفضة ، وهو سلبي لا يعمل على حل المشكلة الأساسية بل الإنفصال عنها لفترات معينة ، وقد تؤدي الى مشاكل صحية للفرد.

التنفيس عن الإنفعالات وهذا يتفق مع دراسة Bout et al. (2008) فالتركيز فقط على المشاعر والتركيز على الخسارة فقط يعد مؤشر سلبي للتكيف .

ومما سبق يتبين لنا أن الاساليب التي ارتبطت مع الصلابة المرتفعة مترابطة مع بعضها البعض وتتيح للافراد فرص أخرى لتحسين التكيف ، أما الأساليب التي إرتبطت مع الصلابة المنخفضة كانت تقلل من احتمالية فرص أخرى وكانت تعمل على عزل الفرد عنها .

التوصيات :

- تصميم برامج إرشادية للتعامل مع الفقدان تتناسب مع درجات صلابة الأفراد وتأخذ بعين الإعتبار إستجابات الصلابة لدى الأفراد ، وتعزز إستخدام الأساليب الأكثر فعالية في التدبر .
- تناول موضوع الصلابة والفقدان في سياقات مختلفة كاللجوء وصدمات الحرب ، والأمراض الصحية كالسرطان والأمراض المزمنة ، والإصابات الجسدية ، وبعض أنواع الإضطرابات النفسية .
- البحث في دراسات تضمن عقد مقارنات لمستويات الصلابة بين الأفراد الذين يمروا بفقدان وافراد مجموعات ضابطة .
- تقنين مقاييس وإختبارات تختص في هذا المجال كإختبارات التدبر المرتبطة بالفقدان ، إختبارات حديثة للصلابة النفسية ، مقاييس لإستجابات الحزن .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

أبو جادو ، صالح (2007) . **علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة** ، الطبعة الثانية ، عمان : دار المسيرة .

النتشة ، نعمان (2000) . **استراتيجيات التدبر التي يستخدمها المتفائلون مقارنة بالمتشائمين من مرضى السرطان** . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الاردنية . عمان ، الاردن .

غروس ، رتشارد و مكلفين ، روبرت (2002) **مدخل الى علم النفس الاجتماعي** ، (الطبعة الاولى) ، ترجمة الحمداني ، موفق و حداد ، ياسمين و حلمي ، فارس ، عمان : دار وائل للنشر .

محيسن، عون و الهلول اسماعيل (2013**)**، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث،** 27 (11) 2207-2236.

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية

Abakoumnkin, G. , Schut, H. , Stroebe, M. , and Storebe W. (2012), Continuing bond in adjustment to bereavement: Impact of abrupt versus gradual separation. **Personal Relationships**, 19: 255-266.

Ayers, T.. , Sandler, I. And Wolchik, S. (2008), Resilience Rather Than Recovery : A Contextual Framework On Adaptation Following Bereavement. **Death Studies**, 32: 59-73.

Baarsen, B. and Groenou, M. (2001) , Partner Loss In Later Life : Gender Differences In Coping Shortly After Bereavement. **Journal of Loss and Trauma**, 6: 243-262.

Baltes, P. and Smelser , N. (2001) , **International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences** , (1st ed.). New York: Elsevier.

Begun, A.L. (1993) , Human Behavior and The Social Environment : The Vulnerability , Risk and Resilience Model **. Journal of Social Work Education** ,29,26-36.

Bennett , K. , Gibbons , K. and Mackenzie – Smith , S. (2010) , Loss And Restoration In Later Life : An Examination On Dual Process Model Of Coping With Bereavement. **OMEGA**, 61(4) 315-332.

Bennet , k. , Noyes , J. and Windle G. (2011) . A methodological review of resilience measurement scales , Windle et al . **Health and Quality of life outcomes,** 2011 , 9:8

Blalock, C. , Boardman , J. , and Button ,T. (2008) . Sex Differences in Heritability of Resilience , **Twin Res Hum Genet**. , 11(1): 12-27 .

Bonanno , G. , Carr , D. , Haring , M. , Lehman , D. , Nesse ,R. , Sonnega , j. , Tweed ,R. , and Wortman , C. (2002) , Resilience to Loss and Chronic Grief : A prospective Study From Preloss to 18-Months Postloss. **Journal of Personality and Social Psychology** , 83 , (5) : 1150-1164.

Bonanno , George A. (2004) , Loss , Trauma , and Human Resilience : Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events ?. **American Psychologist Association**, 59 , (1): 20-28.

Bonanno , George A. (2010). **The Other Side Of Sadness : What the New Science Tells Us About Life After Loss** , (1st ed.). New York: Basic Books.

Borden , W.C (1992) , Narrative Perspectives in Psycho Social Interventions Following Adverse Life Events . **Social Work**, 37,125-141.

Bout , J., Dijkstra , I. , Heijden , P. , Schut , H. , Stroebe , M. , Stroebe , W. ,and Wijngaards-de meij , l. (2008) , Parents grieving the loss of their children interdependence in coping. **British Journal Of Clinical Psychology**, (47) 31-42.

Burke , l., Ippoloto , M. , Mcdevitt-Murphy , M. , Neimeyer , R., and Roberts , M. (2011) , Faith In The Wake Of Homicide : Religious Coping and Bereavement Distress in African American Sample.**The International Journal For The Psychology Of Religion** ,(21) :289-307.

Buzzi , B. and Deyoung , R. (2003) , Ultimate Coping Strategies : The Differences Among Parents Of Murdered Children Or Abducted , Long –Term Missing Children. **OMEGA** , 47 (4) 343-360.

Campbell-Sills , L.a and Stein , M. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davison resilience scale (CD-RISC) validation of a 10-item measure of resilience, **Journal of Traumatic stress**, 20 (6): 1019-1028 .

Caserta , M. and Lund , D. (2007) Toward The Development Of An Inventory Of Daily Widowed Life (IDWL) : Guided By The Dual Process Model Of Coping With Bereavement**. Death Studies** , 31: 505-535.

Cialdini , R. , Kenrick , D. , nd Neuberg , S. (2009) **, Social Psychology Goals in Interaction** , (5th ed.) , Boston : Pearson .

Cooley, E. , Roscoe ,L. and Toray , T. (2013) , Assessing Effective Coping With Bereavement In College Students : The Reaction To Loss Scale. **OMEGA** , 68(3) 241-257.

Dutton , Y. and Zisook , S. (2005) , Adaptation To Bereavement**. Death Studies**, 29: 877–903.

Galen , F. , Schaap , I. , Smeet , E. and Ruijter , A. (2006),**Resilience The Balance Between Awareness and Fear** , (1st ed.) , Amesterdam: Impact , Dutch Knowledge of Advice Center for Post-Disaster Psychosocial Care .

Greene , R. (2002), **Resiliency An Integrated Approach to Practice and Policy , and Research** , (1st ed.).Washington DC:NASW Press.

Griffin , E. (1993) . **A First Look at Communication Theory** , (2nd ed.), New York: McGraw-Hill .

Hansen , N. , Levy , B. , Rogers, M. , Sikkema , K . and Tate , D. (2005) , Optimism And Coping With Loss In Bereaved HIV –Infected Men And Women. **Journal of Social And Clinical Psychology** , 24 (3) 341-360.

Higgins, G. (1994), **Resilient Adults Overcoming A Cruel Past**, (1st ed.). California:Jossy-Bass Inc., Publishers .

Howarth , R. (2011) , Concepts and Controversies in Grief and Loss .**Journal of Mental Health Counseling**, 33(1) : 4-10.

Inman ,A. ,Maden-bahel , A. , Nath , s. and Yeh , C. (2007) , Bereavement and Coping of South Asian Families Post 9\11. **Journal Of Multicultural Counseling and Developmental** , 35 101-115.

Irish . J., Parkins , D. , Tebes , J. and Vasquez , M. (2004),Cognitive Transformation as a Marker of Resilience . **Substance Use & Misuse** , 29 , (5) : 769-788 .

Israel , A. , O'neill , M. , Roderick , H. and Termblag , G. (1999), The Relationships Among Differing Loss Experiences , Adjustment , Beliefs , And Coping. **Journal Of Personal And Interpersonal loss** , 4 : 293-308.

Johnson , C. (2010) , African –American Teen Girls Grieve The Loss O f Friends To Homicide : Meaning Making And Resilience. **OMEGA** , 61(2) 121-143.

Katz , C. , Pandya , A. and Stoddard Frederick J. (2011). **Disaster Psychiatry : Relatedness , Evaluation , and Treatment** , 1^{st} edition , Arlington : American Psychiatric Publishing.

Morano , C. (2010) Resilience and Coping With Trauma: Does Gender Make a Difference?. **Journal of Human Behavior in the Social Environment,** 4 (20): 553-568.

O'rourke, N. (2004) , Psychological Resilience And Wellbeing of Widowed Women. **Ageing International**, 29 (3) 267 – 280.

Rutter , M. (1987), Psychological Resilience and Protective Mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry** , 57,316-331 .

Schut ,H. and Stroebe ,M. (2010) ,The Dual Process Model Of Coping With Bereavement :A Decade On. **OMEGA** , 61(4) 273-289.

Znoj, H. (2006), **Bereavement and Posttraumatic Growth**.in Calhoun, L. and Tedeschi, R. ,Handbook of posttraumatic growth: Research & practice ,(1st ed) . Routledge.

الملاحق

ملحق رقم (1)

تحية طيبة و بعد :

عزيزي الطالب\ الطالبة : يهدف هذا الاستبيان الى استطلاع اراء الطلاب حول المشكلات الاجتماعية التي يواجهونها ، وكيفية ردود افعالهم حيالها والطريقة التي يستخدموها في التعامل مع هذه المشكلات .

ارجو منك الاجابة على الاسئلة بكل صدق وبأول شيء يخطر في بالك دون اطالة التفكير . علما ان هذه المعلومات التي ستوردها هي لغايات البحث العلمي فقط وستعامل بأقصى درجات السرية .

<u>المعلومات الأولية:</u>

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

العمر : ☐ أقل من 18 ☐ 25-19 ☐ 32-26 ☐ 33- 39 ☐ 40 فما فوق

الكلية : آداب علمية

المستوى الدراسي :☐ سنة أولى ☐سنة ثانية ☐ سنة ثالثة ☐ سنة رابعة ☐ سنة خامسة

☐ دراسات عليا

هل فقدت علاقة حميمة مؤخرا :☐ نعم ☐ لا

حدد نوع العلاقة : ☐ صداقة مقربة ☐ ارتباط (خطبة أو زواج) ☐ علاقة رومنسية (حب)

الفترة الزمنية لفقدان هذه العلاقة :

☐لال الشهر الماضي ☐ـلال الأشهر الثلاثة الماضية ☐ـلال السنة الماضية ☐ر من سنة

مقياس الصلابة

التسلسل	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	اطلاقا
1	أنا قادر على التكيف مع المستجدات					
2	أنا قادر على التعامل مع أي طارىء يحدث					
3	أحاول رؤية الجانب الفكاهي من المشكلة					
4	التكيف مع الضغط يجعلني اقوى					
5	أنا قادر على استعادة توازني بعد اصابتي بمرض او عارض ما					
6	انا قادر على تحقيق اهدافي بالرغم من الصعوبات					
7	لدي القدرة على الحفاظ على تركيزي عندما اكون تحت ضغط					

8	لا اصاب بالاحباط بسهولة حين افشل					
9	انظر لنفسي على اني شخص صلب وقوي					
10	لدي القدرة على التعامل مع المشاعر غير السارة					

مقياس التدبر

التسلسل	الفقرات	لم افعل هذا ابدا	فعلت هذا قليلا	فعلت هذا بمقدار متوسط	فعلت هذا كثيرا
1	حاولت ان اتعلم دروسا مفيدة من هذه التجربة .				
2	حاولت أن اغرق نفسي في العمل كي لا افكر في المرض او المشكلة				
3	عندما كنت اشعر بالانزعاج كنت أنفس عن مشاعري (بالبكاء او الغضب مثلا)				
4	حاولت الحصول على النصح شخص ما حول ما ينبغي القيام به				
5	ركزت جهودي على القيام بشيء ما حول الموضوع				
6	قلت لنفسي ان ما يحصل حلم مزعج وليس شيئا حقيقيا .				
7	وضعت ثقتي بالله سبحانه وتعالى .				
8	ضحكت حول الموضوع .				
9	اعترفت لنفسي اني لا استطيع تدبر الأمر ولذلك ساكف عن المحاولة .				
10	منعت نفسي من القيام باي عمل متسرع .				
11	قمت بالافضاء عن مشاعري لشخص ما (فضفضت) .				
12	لجأت الى الكحول (السكر) او العقاقير (مخدرات أو منشطات) لكي أشعر بالراحة				
13	حاولت أن اعود نفسي على الاعتقاد بأن ما انا فيه هو واقع فعلي .				
14	سالت الاخرين لاكتشف المزيد حول هذا الموقف .				
15	منعت الأفكار والنشاطات الأخرى من أن تشتت انتباهي .				
16	لجأت الى احلام اليقظة .				
17	لقد شعرت بانقباض وضيق ولكنني كنت على وعي بالموضوع بشكل حقيقي .				
18	نشدت مساعدة من الله سبحانه وتعالى .				
19	خططت لما سوف اقوم به للتعامل مع المشكلة .				
20	كنت اقوم بعمل النكات حول الموضوع .				
21	لقد تقبلت ما حصل واعترفت لنفسي أنني لا ساتطيع ان اغير ذلك .				
22	امتنعت عن القيام بأي شيء حتى يسمح الموقف بذلك .				
23	حاولت نيل الدعم العاطفي من الاصدقاء والاقارب .				
24	تعتقدت اني لن ابلغ أهدافي او مقاصدي .				
25	لقد قمت بجهود اضافية للتخلص من المشكلة .				
26	حاولت نسيان مشاكلي لفترة ما من خلال تناول الكحول والعقاقير .				
27	رفضت تصديق بان هذا الامر لقد حدث .				
28	أطلقت لمشاعر العنان .				
29	حاولت النظر الى الموضوع من زاوية تجعله يبدو أكثر ايجابية .				

التسلسل	الفقرات	لم افعل هذا ابدا	فعلت هذا قليلا	فعلت هذا بمقدار متوسط	فعلت هذا كثيرا
30	تحدثت لشخص ما يستطيع ان يفعل شيئا محسوسا حول المشكلة .				
31	لجأت الى النوم أكثر من العادة .				
32	حاولت ان اجد استراتيجية (مخطط عمل) حول ما ينبغي القيام به .				
33	ركزت جهودي للتعامل مع المشكلة وتركت الاهتمام بالامور الاخرى .				
34	حاولت الحصول على التعاطف والتفهم من شخص ما .				
35	شربت الخمر او تناولت العقاقير لكي أفكر بالموضوع بدرجات أقل .				
التسلسل	الفقرات	لم افعل هذا ابدا	فعلت هذا قليلا	فعلت هذا بمقدار متوسط	فعلت هذا كثيرا
36	كنت امزح حول الموضوع .				
37	تنازلت عن محاولة الحصول على ما أريد .				
38	بحثت عما هو خير فيما يجري حاليا .				
39	فكرت بالطريقة المثلى لمعالجة المشكلة .				
40	تظاهرت وكان هذا الامر لم يحدث حقا .				
41	حاولت ان لا اتسرع كي لا ازيد الامور سوءا .				
42	حاولت ان لا ادع شيئا يعرقل جهودي للتعامل مع هذا الوضع .				
43	كنت أشاهد التلفاز أو اذهب الى السينما لكي أتلهى عن الموضوع .				
44	لقد تقبلت حقيقة ان هذا الامر قد حصل فعلا .				
45	حاولت ان اسال الاخرين الذين مروا بخبرة مشابهة عما فعلوه .				
46	لقد عانيت من ضغوط نفسية كثيرة وكنت اجد نفسي أعبر عن هذه المشاعر بكثرة				
47	اتخذت خطوات مباشرة لكي اتجنب المشكلة او اتحاشاها .				
48	أجد ان صلواتي وأدعيتي تمنحني الكثير من الراحة .				
49	أجبرت نفسي على عدم القيام بأي شيء الى ان يحين الوقت المناسب .				
50	استهزأت بالمشكلة .				
51	قللت من الوقت والجهد الذي وضعته في حل المشكلة .				
52	تحدثت الى شخص ما حول المشكلة .				
53	لجات الى الكحول والعقاقير كي تساعدني أثناء هذه المشكلة .				
54	حاولت ان اتعلم التعايش مع هذا الأمر .				
55	وضعت جانبا النشاطات الأخرى كي أركز على هذا الأمر .				
56	فكرت بشكل جدي حول الخطوات التي ينبغي اتخاذها .				
57	تصرفت وكأن هذا الأمر لم يحدث أبدا .				
58	فعلت ما ينبغي عمله خطوة بعد أخرى .				
59	حاولت أن اتعلم شيئا من هذه الخبرة .				
60	اتجهت الى الصلاة والدعاء أكثر من العادة .				

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS RELATIONSHIP TO ADOPTED COPING STRATEGIES AMONG JORDAN UNIVERSITY STUDENTS WHO SUFFER FROM LOSS OF AN INTIMATE RELATIONSHIP

By

Yusra Al-Kailani

Suervisor

Dr Marwan Al-Zoubi

ABSTRACT

This study aimed to identify the relationship between Psychological Resilience and common Coping Strategies among Jordan University students who suffer from loss of an intimate relationship. 450 students from the University Of Jordan who have been through loss of an intimate relationship were participated. Participants completed two measures: the resiliency scale (connor-davidson resilience scale, RISC), and the coping strategies scale (COPE).

Results indicated that resiliency level among the sample was (M= 27.3, SD = 6.3) which stands in the high level of resiliency. Additionally, results showed the most adopted coping strategies were as follows: Religion, positive reinterpretation and growth, planning, acceptance and use of emotional social support.

Furthermore, results indicated that there are differences between males in females in resiliency level as males scored higher on the scale. Additionally, males who have been through a loss of an intimate relationship differ in their coping strategies from females. Males use more frequently strategies such as suppression of competing activities and substance use while females tend to use more strategies such as emotional and social support, religion, mental disengagement and focus on and venting emotions.

Finally, individuals with high resiliency adopt more the following coping strategies: active coping, planning, suppression of competing activities, restraint coping,

positive reinterpretation and growth, acceptance, religion and humor. Students with low resiliency levels adopt these strategies: use of instrumental social support, use of emotional social support, behavioral disengagement, mental disengagement, substance use and focus on and venting emotions.

Key words: Psychological Resilience, coping strategies, loss and grief